

Ontspannen én aandachtig ouderschap

Je leeft bewust, je weet dat beweging belangrijk voor je is, je zorgt voor gezond en lekker eten en het milieu heeft jouw aandacht.

En in je werk wil je ertoe doen!

Dan wil je natuurlijk ook op een bewuste manier voor je kinderen zorgen, er voor ze zijn en ze opvoeden met aandacht en liefde.

Jij voelt de verantwoordelijkheid voor het latere levensgeluk van de kinderen.

Je wilt dat ze zichzelf zijn én je wilt grenzen stellen.

Wat zou het mooi zijn als je dit alles op een ontspannen manier kunt doen en er samen van kunt genieten.

Nu vraag je je misschien af..... hoe doe ik dat?

En doe ik het allemaal goed?



Wij, Aimée en Carla, verzorgen 6 inspirerende bijeenkomsten, informatief en praktisch, ontspannend en diepgaand.

En bovenal voedend voor bewust ouderschap én zelfbewuste kinderen.

Tijdens de bijeenkomsten is er ruimte voor bijvoorbeeld de volgende thema's:

- ✓ Aandacht, het geven van echte aandacht.
- ✓ Het bepalen van grenzen en het aangeven ervan, zonder te "dekselen".
- ✓ Het hoe en waarom van loslaten.
- ✓ Het omgaan met verwachtingen, en dat wat er is, waar laten zijn.
- ✓ Een kind met zelfvertrouwen, wat kan ik daaraan bijdragen?
- ✓ De prins of prinsesje situatie.
- ✓ Boos zijn zonder uit je slof te schieten als jij van een te drukke dag thuiskomt en het is "thuis ook nog eens één bende".
- ✓ Afstemmen op elkaar.
- ✓ Op een prettige, respectvolle en effectieve manier het kind en jezelf in hun waarde laten.

Met andere woorden: "Wat kun je doen om dat kleine mooie mensje te helpen om zo veel mogelijk zichzelf te blijven."

Effecten van de bijeenkomsten, van opvoeden naar zorgen voor en begeleiden van:

- ✓ zicht op en begrip van jouw eigen gedrag (je gaat snappen waarom je doet zoals je doet)
- ✓ zicht en begrip op de beperkingen van de patronen van jouw eigen opvoeding én ook de kwaliteiten ervan in beeld houden
- ✓ meer begrip voor het gedrag van je kind en meer kunnen invoelen en begrijpen wat er in je kind omgaat
- ✓ meer rust, openheid, vertrouwen, meer in verbinding, echt contact
- ✓ meer ruimte voor de kracht, eigenheid en zelfstandigheid en de eigen verantwoordelijkheid van het kind
- ✓ je beheerst een stukje meer de kunst van het loslaten.

Hoe we werken

- ✓ holistisch
 - Hoofd: theorie die behulpzaam is, kennis en inzichten geeft
 - Hart: contact maken met emoties en gevoelens
 - Ziel: contact maken met de essentie, met jouw diepste wezen
 - Lichaam: oefeningen ter ontspanning, jezelf beter leren kennen en contact maken met jouw eigen energie
- ✓ met voorbeelden en thema's uit de dagelijkse praktijk van de deelnemers
- ✓ met een diversiteit aan verrassende werkvormen die aansluiten bij de verschillen tussen de deelnemers.

En dit alles op een respectvolle en non-problematische manier.

Voor wie:

Deze bijeenkomsten zijn bedoeld voor ouder(s) van kinderen van 0 tot 10 jaar. De maximale groepsgrootte is 16 personen. Bij tenminste 10 deelnemers starten we.

Programma 2020-2021

- ✓ intakegesprek
- ✓ 6 inspirerende bijeenkomsten
- ✓ vrijdagochtend van 9.30 tot 12.30 uur.
- ✓ data: 9 okt, 30 okt, 20 nov en 11 dec 2020, 8 jan en 29 januari 2021.
- ✓ ondersteund door een veilige interactieve online omgeving voor het delen van beelden, teksten en met de mogelijkheid om te reflecteren
- ✓ locatie, een uitnodigende prettige ruimte: La Source in Schin op Geul (<https://www.lasource.nl>).

Kosten

De investering in je kind(eren) en in jezelf bedraagt: € 595,-. Voor ouders die samen komen, geldt voor de 2^e ouder een korting van 40%. Mocht er tijdens het programma behoefte ontstaan aan extra begeleiding, dan kunnen daarover nadere afspraken gemaakt worden.

Aanmelden doe je eenvoudig door een korte mail te sturen naar info@aimeecoenen.nu en/of naar info@carlabloemen.nu

Begeleiding

De bijeenkomsten worden geleid door Aimée Coenen en Carla Bloemen.

Aimée Coenen

Ik geloof in de kracht van liefde én aandacht.
En in de kracht van in het hier en nu leven.
Het mindfulness zaadje is bij mij al vroeg geplant en uiteindelijk bleek het voor mij een life saver. Het is mijn passie geworden.
En dat doorgeven, mensen begeleiden op het pad van bewustzijnsontwikkeling, daar heb ik mijn werk van gemaakt.

Vanuit mijn eigen bedrijf aimeecoenen.nu werk ik met veel liefde en passie als coach en bewustzijnsontwikkelaar.

Ik ben afgestudeerd in de cognitieve psychologie aan de Universiteit van Maastricht en ik ben gecertificeerd mindfulness-trainer.

In combinatie met de opleidingen en trainingen in de positieve psychologie en op het gebied van bewustzijnsontwikkeling, valt alles in mijn programma's samen.

Ik ben moeder van 2 jonge dochters en iedere dag manoeuvreer ik, samen met mijn man langs, over en door de hobbels en bobbel van het leven. Steeds weer een uitdaging. En tegelijkertijd geniet ik daarvan met volle teugen.

Ik ben er trots op dat Carla en ik samen een evenwichtig programma hebben ontwikkeld dat handvatten aanreikt om ouderschap én liefdevol én grenzen stellend vorm te geven: speels, vanuit jouw eigen ik en je eigen kracht, stevig, liefdevol, verbindend en in het hier en nu.



Carla Bloemen

Ik heb een droom en deze laat zich omschrijven als:

"Het beste in mensen (ongeacht de leeftijd) wakker maken en hen helpen dit tot vorm te brengen; mensen uitnodigen om contact te maken met wie ze in wezen zijn en hen uit te dagen van daaruit te leven en te werken."

Ik mag moeder en oma zijn en er klopt in mij als vanzelf een groot hart voor ieder kind. Vandaar dat dit programma ook zeer betekenisvol voor mij is.

Ik heb meer dan 20 jaar met veel plezier in het onderwijs gewerkt o.a. als leerkracht, interne begeleider en directeur.

Daarnaast heb ik een psychotherapeutische opleiding gevolgd en werk ruim 20 jaar met veel passie als coach, supervisor en bewustzijnsontwikkelaar in mijn eigen bedrijf, samen met geestverwanten. Mijn thuisbasis is carlabloemen.nu www.carlabloemen.nu

Als yogadocent, al 30 jaar, heb ik kennis van en affiniteit met yoga en allerlei vormen van lichaamswerk en ontspanning.

Mijn ruime ervaring in het werken met kinderen, ouders, pedagogisch medewerkers, leerkrachten en andere professionals waar onder leidinggevenden, zowel in profit als non- profit geeft mij een stevig fundament voor dit programma.

Zeker als ik dit samen met mijn geestverwant Aimée mag doen.

Dan wordt een en een is drie en elke samenwerking een feestje.

