

# Verbinding en Samenwerking daar gaat de workshop **Ontspannen Ouderschap** over

Opvoeden is namelijk geen trucje. Vertrouwen hebben in jezelf, daar gaat het om. Want jij weet als allerbeste wat je kind nodig heeft. Maar ook wat je zelf nodig hebt. Want dat is essentieel wanneer je wilt samenwerken en verbinden

Kinderyogadocente Claudia leert je door middel van yogaoefeningen, de rust te bewaren zodat je als ouder gebruik kunt maken van je innerlijke wijsheid. Maar je krijgt ook oefeningen die je helpen om weer rustig te worden wanneer je je rust even kwijt bent. Deze oefeningen kun je ook samen thuis met je kind(eren) doen.

Moedercoach Denise helpt je om:

- Effectieve vragen te stellen
- Te luisteren vanuit willen begrijpen
- Waar te nemen zonder oordeel
- Te spreken vanuit de ik-vorm
- Een “positief” gesprek te voeren
- Een verzoek te doen, op een manier, dat je ook nog medewerking krijgt.



**Wanneer:** 15 april a.s. van 10.00 tot 17.00 uur  
**Waar:** MexperienceRoom, plein 4 Almere-Haven  
**Kosten:** € 95 per persoon en € 165 voor een ouderpaar,  
inclusief reader en lunch

Het ochtendprogramma staat vooral in het teken van “bewustwording en ontspanning”. Je krijgt een aantal yogaoefeningen die je helpen om te kunnen ontspannen. Daarbij krijg je ook oefeningen die je helpen om de situatie helder te krijgen en om duidelijk te krijgen wat deze situatie nodig heeft. Tijdens de hele dag wordt in principe “gewerkt” met dezelfde (lastige) situatie.

Het middagprogramma staat meer in het teken van “de oplossing”. Door middel van de tools van Geweldloze Communicatie wordt al snel helder wat er precies aan de hand is. Daarna ga je “een verzoek” doen. Dat verzoek vindt op zo’n manier plaats dat het medewerking bevorderend is.

Voor meer informatie of inschrijven voor de workshop “Ontspannen Ouderschap” stuur een mail naar [info@kinderyogaland.nl](mailto:info@kinderyogaland.nl) of bel 06 30497045