

*Op zoek naar meer balans
in je leven als drukke ouder?*



START MET ONZE TRAINING MINDFULNESS VOOR OUDERS

- Leer beter omgaan met stress en dagelijkse hectiek.
- Ontdek hoe we op alledaagse opvoedingsstress reageren en hoe dat ons en onze kinderen beïnvloedt.
- Leer minder te reageren vanuit automatische reactiepatronen en meer met bewuste aandacht aanwezig te zijn.

8 TRAININGS AVONDEN

Heeft u een vraag? Of wilt u meer informatie?
Neem gerust contact met ons op.

E: info@centrum-zijn.nl
W: www.centrum-zijn.nl
Instagram @centrum.zijn
facebook.com /centrumzijn

Locaties:
Perron 84 | Enter
Praktijk het Hoogeveld | Borne

Zijn.