



MOTHERHOOD

BOOSTER

Een steuntje in de rug. Voor moeders die in alle drukte even tijd voor zichzelf willen creëren om stil te staan, om naar binnen te keren en naar buiten te kunnen ventileren. Misschien leg je de lat voor jezelf hoog, ben je ze even heel erg zat of heb je behoefte aan een 'mini' vakantie, we hoeven hiervoor niet weg, maar creëren een ruimte waarin al jouw gevoelens er kunnen zijn. Het is een plek om te ontladen, om weer met frisse moed en in ontspanning in contact met je kind te kunnen zijn. Weet wie jij als moeder wilt zijn en welke stappen je daarvoor kunt ondernemen.

We maken hierbij gebruik van ervarings- en lichaamsgerichte oefeningen, visualisaties, schrijfoopdrachten, beeld- en inspiratie kaarten en DvT improvisatiespel.

"Perfekte moeders bestaan niet. Daarom een ruimte om te kunnen ventileren, met humor en speelsheid onze onvolkomenheden toe te staan en bekrachtigd weer naar huis te gaan."

Gegeven door Rineke van Setten

Moeder van een zoon, 'stiefouder' van twee jongens en opnieuw in verwachting. Mijn eigen moeder verloor ik toen ik 22 was. Vanuit deze verschillende rollen weet ik hoe mooi maar ook hoe ingewikkeld moederschap kan zijn.

Als Dramatherapeut, Pessotherapeut en Developmental Transformations (DvT) practitioner werk ik in mijn eigen praktijk. Daarnaast richt ik met Klinisch Psycholoog Christel Kraaij Centrum voor Transitie: voor trauma sensitieve behandeling, begeleiding, ontwikkeling op. Vanuit het Transitie LAB ontwikkelen we verrijkende activiteiten onder professionele begeleiding, zoals de Motherhood Booster, voor iedereen die zich verder wilt ontwikkelen.

Start maart/april 2022

5 bijeenkomsten van 1,5 uur

Kosten 195 euro

Doe mee en meld je aan bij:
info@beliefenbeleef.nl

