

mamas  coach

volg je hart



8-weekse
training
**Mindfulness
voor Mamas**

Wil je minder piekeren en je beter kunnen ontspannen? Wil je beter omgaan met tegenslag en schuldgevoelens? En wil jij ook meer leven in het nu zonder altijd van alles te 'moeten'? Zodat je beter kunt genieten van het moederschap en alle andere leuke dingen in je leven? Volg dan de 8-weekse training 'Mindfulness voor Mamas' van Mamas-coach.

Mindfulness voor Mamas

Tijdens deze 8-weekse training leer je met aandachtgerichte en ontspannen lichaams- en meditatieoefeningen, op een milde manier te kijken naar wat er is en hoe het met je gaat. Je kunt steeds beter met je aandacht in het nu zijn en ziet je gedachtes, verwachtingen en automatische patronen en leert deze bijsturen. Hierdoor kun je bewuster genieten van het nu en leer je beter omgaan met tegenslag en stress.

Wat doet Mamas-coach voor jou?

Renske Tjoelker is mamas-coach en begeleidt moeders en zwangere vrouwen. Mamas-coach helpt je in je zoektocht naar een goede balans tussen jou, je gezin en je werk. Samen met jou zorgt ze ervoor dat je weer kunt genieten van het moederschap en van al die andere leuke dingen in je leven! Je kunt bij Mamas-coach terecht voor individuele coach- en loopbaantrajecten, workshops, cursussen en de training 'Mindfulness voor Mamas'. Kijk voor meer informatie op www.mamas-coach.nl of www.mindfulnessvoormamas.nl.

mamas  coach

Renske Tjoelker

Karl Millockerhof 10

3543 HV Utrecht

06-53927879

info@mamas-coach.nl

www.mamas-coach.nl

