

Mindfulness voor kind en gezin

Speciaal voor leden:
10% korting



Vind samen met uw kinderen de juiste balans tussen inspanning en ontspanning. Deze vrolijke vorm van mindfulness is speciaal ontwikkeld voor ouders en kinderen. De trainingen bestaan uit verschillende aandachts- en ontspanningsoefeningen zodat kinderen en ouders de aandacht weer naar zichzelf brengen.

Training mindfulness

Er worden twee verschillende type trainingen aangeboden.

- **'Happy me, happy you'** richt zich op het creëren van meer rustmomenten in het gezin.
- **'Opvoeden in aandacht'** richt zich op opvoeden vanuit verbinding met behulp van liefdevol grenzen aangeven en communiceren.

Nieuwe Vrolijkheid

Mindfulness voor kind en gezin wordt individueel bij u thuis of in groepsverband op locatie gegeven. De trainingen worden verzorgd door Jolanda Heusinkveld van Nieuwe Vrolijkheid.

Ledenvoordeel: 10% korting

	Niet-leden	Leden
Training 'Happy me, happy you'		
Kindgroep	€ 65,-	€ 58,50
Gezinsgroep	€ 100,-	€ 90,-
Training 'Opvoeden in aandacht'		
Basistraining	€ 100,-	€ 90,-
Verdiepingstraining	€ 150,-	€ 135,-

Mindfulness voor kind en gezin aanvragen

Wilt u ook met uw gezin de juiste balans vinden tussen inspanning en ontspanning? Ga dan naar www.kruiswerk.nl of bel onze ledenservice op **0314 357 430**.

Nog geen lid?

Voor **slechts € 19,50 per jaar** bent u lid van Kruiswerk en maakt u gratis of met korting gebruik van ruim vijftig handige diensten. Ga naar www.kruiswerk.nl/aanmelden.

Slechts
€ 19,50
per jaar, per
huishouden



Kruiswerk Achterhoek
IJsselkade 17
7001 AN Doetinchem

T: 0314 357 430
Info@kruiswerk.nl
www.kruiswerk.nl

Openingstijden Kruiswerk loket:
ma. t/m vrij. van 09:00 tot 16:00 uur