

Hoe hou jij alle ballen in de lucht?

Iedere werkende moeder herkent zich wel in de wanhoopskreet: "Hoe hou ik toch alle ballen in de lucht!" In het spitsuur van het leven is het ook een enorme uitdaging om werk, zorg, kinderen, relatie, sociale contacten, gezondheid, sport, ontspanning en eigen identiteit in balans te houden. Deze opsomming kan natuurlijk nog wel even doorgaan. En natuurlijk is het helemaal niet erg als er eens sporadisch een balletje valt. Ook hier vind je wel een oplossing voor!



Alleen, wat als er geen energie meer is om een oplossing te zoeken? Wat als alle ballen ineens lijken te vallen en er verzuim op de loer ligt? Dan is er tijdens het jongleren toch iets mis gegaan! Weet je dat onder de vrouwelijke 30-plussers 40% van alle verzuim te maken heeft met psychische klachten? Toevallig ook net de doelgroep van werkende moeders.

Tijd om in jezelf te investeren!

Zodat het gevoel van alle ballen in de lucht houden niet meer zo zwaar aanvoelt. In deze workshop werken we met gelijkgestemden aan **bewustwording, relativeren, grenzen stellen en vitaliteit**. De sfeer van de workshop is serieus en actief, maar vooral ook humorvol, energiek en leuk. Kom jij ook je batterij even opladen om vervolgens weer vol frisse moed en met nieuwe inzichten meer te genieten van het jongleren?

De workshop duurt een dagdeel en wordt 2 x per maand gegeven.

Neem voor meer informatie of inschrijving contact op met:

Nicole van Asten	Nicole.vanAsten@casema.nl	06 482 690 86
Sabine Nieuwe Weme	Info@InterReflect.nl	06 831 688 99

Voorproefje op de workshop

Wil je alvast in de stemming komen? Hoe herkenbaar is het volgende filmpje.
<http://www.youtube.com/watch?v=NWXqafJb2HE>

Trainers:

Wij zijn Sabine Nieuwe Weme en Nicole van Asten. Beide moeders en zelfstandig trainer. Werkende moeders dus met regelmatig slaap- en tijdgebrek. Wij weten als geen ander hoe het is om alle ballen hoog te moeten houden. En wat er gebeurt als er ballen gaan vallen. Vanuit de missie om vooral te genieten van de combinatie werk en gezin, hebben wij deze workshop ontwikkeld. Wij ontmoeten je graag op een van de genoemde data.

