

Dinsdag 17 mei heeft de Ouderraad Da Vinci Kagerstraat een workshop Mindfulness verzorgd voor 23 geïnteresseerde ouders.



Uitnodiging

Dinsdag 17 mei 2022 om 20.00 uur
Inloop vanaf 19.45 uur

Workshop Mindfulness

Voor de ouders van het Da Vinci College, die willen zien hoe ze zelf bewust kunnen bijdragen aan ontspanning voor zichzelf en hun kind.

Hoofd uit - lijf aan - ontspannen

Door:

Linda Slootweg (Psychosomatisch fysiotherapeut)
Lenny Haver (Coach voor de Persoonlijke ontwikkeling)

Locatie: Da Vinci College, Kagerstraat 7 in Leiden
Ingang via het schoolplein

Graag aanmelden via:

ouderraadkager@davinci-leiden.nl

Hartelijke groet, De Ouderraad

De workshop was gericht op zowel ouder als kind/puber en dan met name hoe je als ouder je kind/puber kunt helpen om te ontspannen.

De workshopleiders, Lenny en Linda, zijn allebei ervaringsdeskundigen op het gebied van Mindfulness en ook lid van de Ouderraad van Davinci Kagerstraat.

Via een stukje theorie, gevolgd door enkele oefeningen, kregen de ouders tips hoe mindfulness toe te passen bij hun pubers en natuurlijk ook bij henzelf.

De workshopleiders slaagden er goed in om er een interactieve avond van te maken door de ouders vragen te stellen en antwoorden en tips te geven. De aanwezige ouders deelden ook hun eigen ervaringen hierin, zodat ze ook van elkaar wat opstaken.

Op de volgende pagina's een (korte) impressie van de avond:

Mindfulness met je puber - zonder OMA (Oordeel, Mening, Advies)
(links vooraan Linda, rechts vooraan Lenny)



Oefening bewegen met de focus op 1 zintuig:



Interactief deel met vragen, antwoorden en tips over en weer:



Afsluiting met tips:

Mindfulness tips

- Hulp van schoolcoaches van Da Vinci kan ingezet worden via de mentor of Marije Dorrestijn
 - Interessante boeken
 - Quinten en Govert tackelen mindfulness
 - App VGZ Mindfulness

IEDEEREEN
NEEMT ME
ZOALS IK BEN

NOU IK NOG

Loeje

KIK IK
OM ME HEEN

STA IK
MIDDEN IN
MIJN LEVEN

Loeje



DA VINCI
COLLEGE
KAGERSTRAAT

MIJN KAT GEEFT
MINDFULNESS-
TRAININGEN

VANAF
DE VENSTERBANK

Loeje