

INSPIRATIE SESSIE

Voor moeders van ...
een kind/jongere met autisme

Zaterdag 23 september
09.30-12.30 uur
Stationsweg 60, Ede



Ruimte en aandacht voor jezelf!

www.perspectiviacoaching.nl

GEEF JEZELF DE 1E STAP CADEAU!

Samen met andere moeders van een kind/jongere met autisme, deel je ervaringen, vind je (h)erkenning en onderzoeken we samen hoe je een klein beetje meer aandacht aan jezelf kan geven.

Onderwerpen zijn:

- ontspanning hoe ziet dat eruit?
- inzicht in stress en de gevolgen, hoe zorg je goed voor jezelf?
- ouderschap, hoe ben jij als moeder van...?
- wandelen en/of mindfulness voor ontspanning

Kosten: €40,-

Voor meer informatie of aanmelden:
www.perspectiviacoaching.nl
maartje@perspectiviacoaching.nl