



December 2020

Inner Spring workshop

In de kerstvakantie verzorgt Inner Spring een workshop ZIJN voor kinderen!
Een ochtend vol met YOGA, DANS, TEKENEN en MUZIEK voor kinderen!

* Woensdag 30 december / 9.30u – 11.00u / Diamantstraat 12 Nijmegen.

Tarief: 15 euro.

Voor meer informatie of aanmelding, stuur even een mailtje naar monihubers@gmail.com of appje naar 0612781574.

Inner Spring KinderCoaching HSK (hoogsensitieve kind)

'You speak to me with words, I look at you with feelings.'

Soms kan het zijn dat het even niet zo fijn gaat met je kind. Je kind zit niet lekker in zijn vel en dit houdt aan. Het kan dan prettig zijn hier individuele aandacht bij te krijgen in de vorm van coaching of coaching gericht op hoogsensitiviteit.

Tijdens een coachingtraject wordt er overzicht en helderheid geboden over dat wat speelt en krijgt je kind handvatten aangereikt bij dat wat in de weg zit. Wanneer de hulpvraag te maken heeft met hoogsensitiviteit krijgt je kind specifiek oefeningen en handvatten bij het leren verwerken van prikkels, wat hij/ zij kan doen bij overprikkeling, het voelen en aangeven van eigen grenzen, het beter reguleren van (heftige) emoties, het omgaan met 'je soms anders voelen', het terugkrijgen van je energie, het bij jezelf blijven in sociale contacten, het inzetten van hoogsensitiviteit als kracht. Het belangrijkste is dat het welbevinden van je kind terugkomt, hij/ zij weer lucht en ruimte ervaart, er weer stroming is. Je kind in balans komt en zich weer happy voelt.

Je kind echt zien en horen vanuit zijn/ haar hele zijn staat centraal. Naast technieken vanuit coaching zijn oefeningen vanuit visualisatie, heartfulness, mindfulness & meditatie, kinderyoga, affirmaties, energetische oefeningen, rollenspel (opstellingen) en creatieve verwerking (tekenen) onderdeel van een sessie. Ook bied ik een opdracht aan die je kind thuis kan oefenen of toepassen.

Op een natuurlijke wijze begeleid ik je kind naar ruimte creëren voor zijn/haar eigenheid, deze te laten spreken. Je kind vanuit deze kracht (meer) grip krijgt op dat wat speelt.

Mocht je meer willen weten over een coaching traject voor je kind, neem gerust contact op.

Inner Spring Volwassenen Coaching en Counseling HSP (hoogsensitief persoon)

'You speak to me with words, I look at you with feelings.'

Soms kan het zijn dat je het een periode niet makkelijk hebt. Je zit niet goed in je vel en dit houdt aan. Het kan prettig zijn hier individuele aandacht bij te krijgen in de vorm van coaching of counseling of coaching gericht op hoogsensitiviteit.

Tijdens een coachingtraject wordt er overzicht en helderheid geboden over dat wat speelt en wordt samen met je gekeken wat precies in de weg zit. Je wordt vanuit je eigen kracht aangesproken naar een oplossing te komen, je gevoelens, gedachten en gedrag worden inzichtelijk en je krijgt bepaalde handvatten aangereikt. Zodat je welbevinden terugkomt, je weer lucht en ruimte ervaart, er weer stroming is. Je in balans komt en je weer happy voelt.

Je echt zien en horen vanuit je hele zijn staat centraal. Naast technieken vanuit coaching en counseling zijn oefeningen vanuit visualisatie, heartfulness, mindfulness en meditatie, familieopstellingen, yoga, energetische oefeningen en creatieve verwerking onderdeel van een sessie. Desgewenst krijg je na iedere sessie een persoonlijke opdracht mee die je thuis kunt oefenen/ toepassen.

Op een natuurlijke wijze begeleid ik je naar ruimte creëren voor je eigenheid, deze te laten spreken. Je vanuit deze kracht (meer) grip krijgt op dat wat speelt.

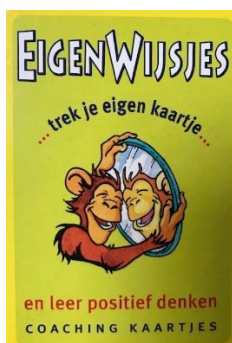
Mocht je meer willen weten over een coaching traject, neem gerust contact op.

Inner Spring Oefening

Liesbeth de Backer ontwierp deze kinderyoga kaarten in het thema kerst. Leuke yoga houdingen voor je kind of om samen met je kind te doen in deze tijd van het jaar!

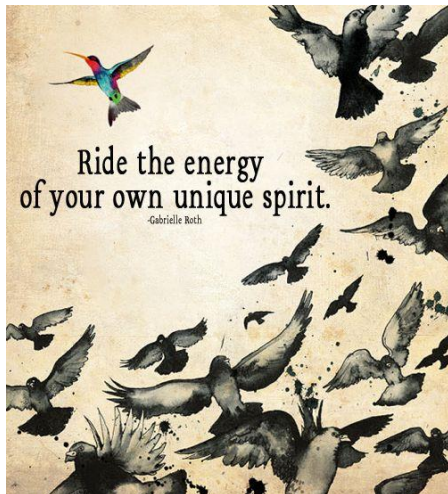


Inner Spring Inspiratie





Leuk om met je kinderen af en toe een kaartje te trekken! Als je van jongs af aan gewend bent om positief te denken, leg je de basis voor een goed zelfbeeld. Eigenwijsjes helpen je daarin op weg. Het kaartje dat je trekt is op dat moment het perfecte EigenWijsje voor jou. Het geeft je meer zelfvertrouwen en is daarbij een steuntje in de rug. Het helpt je positief te denken, op een eigen en wijze manier!



Hele mooie feestdagen en een gelukkig 2021 gewenst!

Lieve groetjes,

Moni Hubers
Inner Spring

In januari verschijnt de volgende nieuwsbrief.

Ken je iemand die eventueel ook geïnteresseerd is in deze nieuwsbrief, stuur gerust door!