

GROEPENAANBOD MEJA

SCHEMATHERAPIE

Inzicht krijgen in je onderliggende patronen die getriggerd worden in het ouderschap.

Gedurende deze therapie ontstaat er ruimte om anders om te gaan met je onderliggende gevoeligheden en kwetsbaarheden.

VOLUIT LEVEN

Samen stil staan bij de moeilijkheden en uitdagingen die het moederschap met zich mee brengt met de methodes ACT en mindfulness

Deze groep is vooral geschikt voor mensen met een hoge controlebehoefte, perfectionisme of milde somberheids- en angstklachten.

MINDFUL MET JE BABY

Leren hoe je op een kalme en liefdevolle manier voor je baby én voor jezelf zorgt.

Je leert anders en bewust naar je baby te kijken en hoe aan te sluiten bij de behoeftes van je baby.

VADERGROEP

Deze groep is gericht op de rolverandering die je als man doormaakt bij het vader worden en de impact van deze veranderingen op je leven.

Je staat stil bij wat het vaderschap voor jou betekent, welke behoeften je hebt, de verandering binnen de partnerrelatie en welke waarden je hebt als vader.

VERBINDING OUDER & KIND

In deze interactieve bijeenkomsten willen we je meenemen, vanuit de IMH-visie, hoe we kunnen kijken naar verbinding maken met je kindje in het jonge ouderschap. Waarbij we ook de taboes en fabels rondom 'gehechtheid' met elkaar willen bespreken.

Er is veel ruimte om ervaringen uit te wisselen

MOEDERS MET ASS

Leren stil staan bij wat het moederschap voor jou betekent en wat de impact is van deze grote verandering op je leven, met de invloed van ASS