



Cursus Creatieve Mindgym

Junior Mind
Creatieve Coaching
Wilhelminastraat 12
4554 BM Westdorpe
KVK: 60542764

Op Woensdagochtend van 9.30 tot 11.00

Voor mama's die willen ontspannen, op zichzelf durven te reflecteren en nadenken over het leven, de toekomst en omgaan met kinderen. Als moeder ben je een spiegel voor je kind. Als jij lekker in je vel zit zal jouw kind dat voelen en ook positief in het leven staan.

Op Donderdagavond van 19.30 tot 21.00

Voor jongeren/ jong volwassenen die zich voorbereiden op hun toekomst maar met veel vragen zitten. Wat wil jij nu eigenlijk? Hoe zet je jouw unieke talenten in? Welke keuzes ga je maken?



De 8 lessen hebben ieder een eigen thema maar altijd drie vaste onderdelen:

- 1. Ontspanning:** We gebruiken vaardigheden van Mindfulness om de aandacht bij het heden te houden en een ontspannen gevoel te krijgen. Deze vaardigheden kun je in het dagelijks leven ook gebruiken.
- 2. Beeldvorming en coaching:** We werken op creatieve wijze en maken gebruik van verschillende materialen. Je werkt met je handen, spreekt beide hersenhelften aan en stimuleert je creativiteit die je brengt naar dat wat jou uniek maakt. Creativiteit heeft niets te maken met mooi kunnen tekenen. Door te werken met je handen blijf je dicht bij je gevoel en doe je een beroep op jouw intuïtie. Je krijgt hierdoor makkelijk nieuwe inzichten en vindt sneller oplossingen.
- 3. Reflectie:** Aan het einde van iedere les heb je de mogelijkheid om op jouw eigen wijze te reflecteren op de les, je gedachten, gevoelens of conclusies. Of je nu dingen op papier wilt zetten, een mindmap wilt maken of liever met elkaar in gesprek gaat onder het genot van iets lekkers, de keuze is aan jou.

Door deze unieke aanpak, professionele coaching en individuele aandacht is het een cursus op maat die je niet wilt missen.

**Voor meer informatie kun je een kijkje nemen op de website of
vrijblijvend contact opnemen.**

Marjolein Faasse- Corijn
06-53534485
junior mind.mf@gmail.com
www.junior mind.nl

Junior Mind staat geregistreerd bij Coachingland

