

Ouderworkshop rust en verbinding

Door het volgen van de workshop en het toepassen van Happy Kids Massage binnen je gezin leer je niet alleen nu je kind/kinderen ontspannen en wat ze kunnen doen tegen stress. Maar je geeft ze ook een waardevolle basis mee voor hun toekomst. Ik ben er van overtuigd dat wanneer kinderen dit al op jonge leeftijd van huis uit meekrijgen, er in de toekomst minder lichamelijke klachten ten gevolg van stress zullen zijn.

Omschrijving workshop

Herken je dat jouw kind last heeft van:

- Het zich moeilijk kunnen concentreren
- Problemen op school/slechte prestaties
- Slecht slapen of moeilijk in slaap kunnen komen
- Een vol hoofd
- Dat ze weinig kunnen onthouden
- Het heel gevoelig zijn voor prikkels
- Het hebben van weinig zelfvertrouwen
- Het vertonen van impulsief gedrag/storend gedrag
- Het te passief of juist over actief zijn
- Het vragen van negatieve aandacht
- Het moeilijk contact kunnen maken met andere kinderen

Je hebt al meerdere dingen geprobeerd. Je wilt liever geen medicatie gebruiken. Je wilt je kind graag helpen, maar HOE?

Misschien is massage niet het eerste waaraan je denkt wanneer je deze problemen ziet. Toch is het een manier die gemakkelijk is in te zetten om bovengenoemde problemen te verminderen of zelfs te verhelpen of te voorkomen. De Happy Kids Massage methode is een vorm van kindermassage, die over de kleding heen gegeven kan worden.

Happy kids massage is een methode die de positieve effecten van het hormoon oxytocine gebruikt om te werken aan rust en ontspanning voor kinderen. Oxytocine is het hormoon van rust, verbondenheid en herstel. Het komt vrij bij o.a. zachte, respectvolle, gewenste aanraking. Bij kindermassage en aanraakspel dus. Oxytocine wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Dit hormoon zorgt er ook voor dat kinderen zich meer verbonden voelen met zichzelf, de ander en de wereld om zich heen. Met onderlinge kindermassage en aanraakspel ga je op een ontspannen, leuke en laagdrempelige manier aan de slag om op o.a. bovenstaande gebieden verbetering te brengen.

Inhoud

- Uitleg masseren
- Uitleg van de Happy Kids Massage grepen over de kleding
- Oefenen van de grepen voor zowel ontspanning als met gedichtjes en liedjes

Kosten

- Een workshop van 90 minuten
- De kosten voor de workshop bedragen 35 euro.

Ouderworkshop rust en verbinding

- Daarnaast zijn er diverse materialen die je thuis kunnen ondersteunen om de Happy Kids Massage thuis toe (te blijven) passen).

Er is slechts plaats voor 4 tot 6 deelnemers. Dus schrijf je snel in.