Mamagroep

Samen onderweg

Jezelf en andere mama's ontmoeten in de natuur

Jouw **ervaringen en vragen delen met andere mama's** zonder oordeel of ongevraagd advies.

Binnenkijken in het leven van andere mama's en **met ideeën naar huis gaan.**

Stilstaan bij thema's als: **"goed genoeg mama", "ouders in team" en "hulp vragen".**

Zorgen voor je lichaam en je hoofd door te **wandelen in de natuur.**

Samen niet-weten, want al die andere mama's doen ook maar wat.

Mamagroep

Samen onderweg

Over ons

De mamagroep wordt begeleid door perinataal psychologen **Katrien Klewais (Huisartsenpraktijk Pasbrug - Bonheiden) en Jenthe Peeters (Praktijk Buikgevoel - Bonheiden).**

Met deze mama-‘wandelgroep’ brengen we mama’s samen om ervaringen uit te wisselen. Elke sessie staan we stil bij een centraal thema uit het prille ouderschap. We begeleiden de groep op een zorgzame en warme manier zodat er ruimte is om te **connecteren met elkaar, je baby’tje en de natuur.** Welkom!





Praktisch en Inschrijven

- **Data**: 6 sessies, zie data op mamagroep-samenonderweg.my.canva.site
- **Locatie**: we wisselen af tussen Huisartsenpraktijk Pasbrug (Mechelsesteenweg 358, 2820 Bonheiden) en natuurgebied Mispeldonk (praktische info volgt na inschrijving)
- **Tarief**: 15 euro voor de hele reeks (via psychologische eerstelijnszorg)
- **Aantal deelnemers**: 4-8 mama’s met hun baby. Baby’s 0-12 maanden heel welkom!
- **Inschrijven**: zie inschrijvingslink op de website

Vragen? Stuur een mailtje naar mamagroep.samenonderweg@gmail.com