

PRAKTISCH

DEELNEMERS

We creëren een veilige vaste groep van minimum 4 en maximum 8 baby's tussen 0 en 12 maanden en hun ouder(s).

Er is geen doorverwijzing van een arts nodig. Informeer wel je (huis)arts of andere hulpverleners dat je de reeks volgt.

KOSTPRIJS

Je schrijft je in voor een volledige reeks van vijf sessies. Je betaalt uitsluitend het remgeld van 2,5 euro per sessie. Het cursusmateriaal is gratis.

WAAR & WANNEER

Een reeks bestaat uit 5 opeenvolgende sessies. Meer informatie over de volgende data en de locatie vind je terug op: [www.vitaz.be/mindful met je baby](http://www.vitaz.be/mindful-met-je-baby) of via deze QR-code:



INFORMATIEFOLDER

VITAZ vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas
T. +32 (0)3 760 60 60
info@vitaz.be | www.vitaz.be
BE 0881.291.322 | RPR Gent
Art. 19329 | V7 | 03/09/2026

BEWUST AANDACHT GEVEN
AAN JE BABY EN JEZELF

MINDFUL OPVOEDEN

MINDFUL OPVOEDEN

HELPT OUDERS, HUN KINDJE EN HUN GEZIN IN 5 SESSIES

- om beter in contact te komen met zichzelf en hun baby en zo de band met het kind te versterken op een gezonde manier;
- om veerkracht in het ouderschap te verhogen;
- stimuleert het inlevingsvermogen in de baby of peuter;
- meer in contact te staan met je lichaam;
- bewuster in het ouderschap te staan.

VOOR WIE?

Voel je je overspoeld of overvraagd door het ouderschap? Heb je een psychische kwetsbaarheid die met het ouderschap (terug) naar boven komt? Wil je meer geduld hebben met je baby of je kind beter kunnen begrijpen?

WAT DOEN WE?

Mindful Ouderschap is een methode ontwikkeld door professor Susan Bögels om stress in de opvoeding en automatische ouderlijke reactiepatronen te herkennen, begrijpen en verminderen. We zetten in op ervaringsgericht leren met jouw baby.

DOOR WIE?

Door Tessa Vanderstylen en Lies Hebbrecht (Infantteam Vitaz).

COMMITMENT

Een engagement voor de volledige reeks is wenselijk. Naast de wekelijkse sessies wordt er ook een verwachting gesteld naar thuis toe. De huiswerkopdrachten dienen als stimulans om in de mate van het mogelijke dagelijks aan de slag te gaan. Immers, oefening baart kunst!

AANMELDEN

Bij interesse neem je contact op met het infantteam via tel. 03 760 89 10 (voormiddag) of per mail via perinataal.groepsaanbod@vitaz.be.

Gelieve duidelijk te vermelden dat je aanmeldt voor de reeks 'Mindful met je baby'.

Twijfel je of de reeks iets voor jou is? Na aanmelding zal iemand jou vrijblijvend informeren tijdens een gratis telefonisch intakegesprek.