



Mødregruppe, inspiration, refleksion og god kaffe...



Denne mødregruppe er for dig, der har lyst til et netværk af andre mødre på barsel, hvor der er fokus på nærvær, refleksion, rum til udvikling og nytænkning.

I denne mødregruppe er det dig som mor, der er i centrum. Baby er selvfølgelig meget velkommen, og alle babys behov skal naturligvis dækkes, når de dukker op. Så det er et rum, hvor der er plads til amning og de små afbrud, som livet med en baby giver.

Til hver gang er der knyttet et emne. Mødet indledes med et oplæg om emnet, herefter er der tid til at reflektere, lytte og tale om emnet. Den første time vil være styret af oplægsholderen, og den anden time vil være afsat til kaffe, te og snak. Vi vil bevæge os inden for emner som:

Hvordan bevarer jeg mig selv i mit moderskab? Tilknytningen til mit barn og en ny form for sårbarhed. Hvordan vokser jeg af mit moderskab? Hvordan skaber jeg nærvær i mit moderskab? Findes den perfekte mor?

Vi mødes 4 gange med 14. dages mellemrum i 2 timer (på nær de sidste to gange, som bliver med en ugens mellemrum)

Pris: 600,- kr.

Prisen inkluderer også kaffe/te og bolle

4 gange torsdage d. 22. oktober, d. 5. November, d. 19. November og 26. november. Kl. 9.00-11.00

Om Sofie Ellegaard : Sofie ejer Butik Gejst, som vil danne rammerne om mødregruppen. Butik Gejst forener kjolebytte med retrofund og upcoming design&kunst med smagen af lækker kaffe i en unik helhedsoplevelse. Læs mere om Butik Gejst på Facebook.

Om Mette Hyldgaard Skovmose: Mette er oplægsholder og mødeleder. Hun er cand. mag i psykologi og dansk og forfatter til e-bogen "Giv dig tid, mor". Mette er ligeledes uddannet intuitiv coach og meditationsmentor. Du kan læse mere om Mette her: www.mettehyldgaard.dk

Tilmelding eller eventuelle spørgsmål: kontakt@mettehyldgaard.dk eller 26133278