

## Rust vinden bij jezelf en in je gezin

Omgaan met de drukte van alledag in je gezin: we worstelen er allemaal mee. Nele De Ganseman beschrijft in haar boek '[Rust – 25 manieren om de drukte in je gezin te verzachten](#)' hoe je samen met je kind kan tot rust komen. In het boek vind je inzichten en concrete uitgangspunten die je intuïtieve kennis kunnen versterken en aanvullen. Maar soms loont het om deze inzichten te bespreken en concrete tips uit te wisselen. Daarom geven we ook de mogelijkheid om een coaching, al dan niet persoonlijk of in groep, te volgen. Op deze manier krijg je heel concrete toepassingen voor jezelf en je gezin.

Je kan kiezen voor een **coachingsgesprek op maat**. Hierin gaan we op zoek naar wat drukte brengt in jouw gezin en hoe je hier meer rust in kan brengen. Daarnaast bieden we ook **groepscoaching** aan. Hierin zoeken we hulpmiddelen om rust te vinden in je gezin en passen dit meteen toe op jouw situatie. We doen dit in groep, zodat je jezelf kan herkennen in én leren van anderen.

Via het **boek** en het **werkboek** krijg je de tools in handen om zelf aan de slag te gaan. De **meditaties** krijg je er als toemaatje bovenop en zijn meteen een concreet hulpmiddel om in je gezin in te zetten.

Rustzoekers	Rustvinders	Rustvinders (met alles erop en eraan)
<del>100</del> - 95	<del>220</del> -200	<del>400</del> -360
<b>Coachingsgesprek op maat</b> <b>Gesigneerd boek 'Rust'</b> <b>Werkboek</b> <b>GRATIS:</b> 1 audiomeditatie	<b>Groepscoaching 'Rust vinden bij jezelf en in je gezin' – 3 x 2,5u</b> <b>Gesigneerd boek</b> <b>Werkboek</b> <b>GRATIS:</b> 4 audiomeditaties (2 voor kinderen en 2 voor volwassenen)	<b>Groepscoaching 'Rust vinden bij jezelf en in je gezin' – 3 x 2,5u</b> <b>3 coachingsgesprekken op maat</b> – naar keuze met gezin, ouders en/of kinderen <b>Gesigneerd boek</b> <b>Werkboek</b> <b>GRATIS:</b> 10 audiomeditaties (5 voor kinderen en 5 voor volwassenen)

Geïnteresseerd? Fijn!

Stuur een mailtje naar [nele@sprankelcoaching.be](mailto:nele@sprankelcoaching.be), met vermelding van het aanbod waarvoor je wil inschrijven.

De coachingssessies (individueel en in groep) gaan door in dorpsstraat 1 te Winksele of op een locatie op maat.