

# Gezin in Balans

‘Harde en zachte tijd’

**Hebben jullie als gezin het gevoel dat er te weinig uren zitten in een etmaal? Is ieder gezinslid druk met een eigen to do lijst en bezigheden? Hebben jullie het gevoel dat de verbinding binnen het gezin niet goed tot zijn recht komt?**

**In de hectiek van alledag kun je het gevoel hebben dat je niet weet waar de rest van het gezin écht mee bezig is. Het voelt alsof de tijd te snel gaat. Ervaar meer rustpunten in je gezinsleven.**

## Gezin in Balans

### Doelgroep

Deze dag is bedoeld voor gezinnen die op zoek zijn naar meer verbinding met elkaar. Om te ervaren hoe je als gezin "quality time" kunt ervaren en intussen ook de boel draaiende houdt.

### Inzicht in harde & zachte tijd

In deze workshop krijg je inzicht in hoe jullie gezin verzandt in harde tijd (van alles moeten regelen, langs elkaar heen leven) en kan schakelen naar zachte tijd (successen vieren, verbinden ed). Wat hebben jullie nodig om met elkaar zachte tijd te ervaren?

### Opbrengst

Na afloop van deze dag:

- Hebben jullie weer meer verbinding als gezin;
- Herken je het omschakelen tussen harde tijd (moeten) en zachte tijd (genieten);
- Weet elk lid van het gezin wat hij/zij nodig heeft om zachte tijd te ervaren;
- Weet je hoe je als gezin tijd maakt voor wat er echt toe doet;
- Kun je bewust schakelen van harde naar zachte tijd;
- Heb je zicht op hoe jullie als gezin "quality time" kunnen ervaren.

### Inschrijven

Schrijf je in voor Gezin in Balans door een e-mail te sturen naar [info@cicfamily.nl](mailto:info@cicfamily.nl) o.v.v. "Inschrijving Gezin in Balans". Je ontvangt dan een bevestiging met locatiegegevens.

## Trainer

### Kim Horsnell (1971) – Krachtig, energiek, betrokken en intuïtief

Tijdens mijn jaren als kinderarts op de intensive care heb ik gezinnen begeleid aan het begin van moeilijke rouwprocessen. Mijn wens groeide om individuen en gezinnen na tegenslag langer te kunnen begeleiden. Binnen CIC Family help ik ouder(s) en families om een goede balans te (her)vinden. Aanleiding kan een ingrijpende gebeurtenis zijn, maar dit hoeft niet. Op een proactieve manier stilstaan bij het familieleven dat je samen wenst, voorkomt dat je ongemerkt in de knel raakt. ☎ + 31 23 76 02 316

### Datum

In overleg prikken we een dagdeel.

We werken exclusief met jouw gezin, kinderen vanaf 8 jaar kunnen meedoen.

### Locatie

Fort Vijfhuizen  
Fortwachter 1 –  
Vijfhuizen



### Investering

€695 incl. BTW  
en catering.