![Afbeelding met zitten, muur, persoon

Automatisch gegenereerde beschrijving]()

De ‘gezellige’ tijd van het jaar breekt weer aan..

Voor kinderen met autisme en hun ouders staat de maand december met al zijn verassingen en onregelmatige dagen juist vaak in het teken van overleven, schakelen, te veel aanpassen en brandjes blussen..

Als de balans doorslaat ontstaat er stress; bij kinderen én ouders.

Hoe blijf je als ouder deze stress nu de baas en hou je de maand december inderdaad ‘gezellig’? Deze informatie avond staat in het teken van omgaan met de hectiek door je innerlijke rust te bewaren via MINDFULNESS.

We gaan ook samen oefenen en je krijgt toegang tot een audiobestand!

# 

# INFORMATIE AVOND

**STRESSREDUCTIE TEN TIJDE VAN SINTERKLAAS EN KERST**

Door: Esther Go  
Wanneer: 30 november 2021, van 19.30 tot 21.00 uur  
Waar: via zoom

Deelname is gratis, maar graag vóór 28 nov. 2021   
aanmelden via aic.gp.arnhem@gmail.com

Meer informatie en updates: [www.facebook.com/aic.arnhem](http://www.facebook.com/aic.arnhem)

Beschrijving: Beschrijving: Beschrijving: http://bis/synergy/docs/DocBinBlob.aspx?ID=%7b8291f114-13dc-4e0c-9003-ac75cfedffac%7d