

forældre- foredrag

Den gode energi hjem til familien



Foredrag med pædagog og børneyogalærer Trine Qvortrup Moltzen

Om foredragets indhold

Livet kan være en udfordring i den moderne familie. Er det bare sådan det er, eller kan vi hente inspiration til at navigere i det?

Med udgangspunkt i yogafilosofien henvender dette foredrag sig til voksne. Mange voksne lever et hektisk og til tider stressende liv. Der er fuld blæs på ambitionerne både i arbejdslivet og familielivet. Hverdagen i mange hjem bærer ofte præg af tidspres, logistiske udfordringer og mangelfuld eller decideret negativ kommunikation. Det skaber pres at "trykke på speederen" det meste af tiden. Det påvirker vores nervesystem, kører spændingerne op, påvirker relationer og har en tendens til at øge konfliktniveaet.

Det kan have mange forskellige konsekvenser, når vi "mister os selv" og kontakten til vores nærmeste. Børnene lider under mangel på nærvær, samhørighed og tilgængelige rollemodeller. Deres reaktioner på dette kan være mange. Du kan opleve, at de:

- opfører sig krævende
- bliver pylrede eller aggressive
- søger tilflugt i øget skærm tid
- trækker sig fra familien og opsøger "alene tid"

Netop reaktioner som disse eller andre uhensigtsmæssige strategier for børn kan bruges som et spejl af deres forældre.

Foredraget indeholder en TYDELIG opfordring til alle voksne om at tage hånd om stemningen, energien og egen rolle i familien.

- Lær at trykke på bremsen, tage pauser, stoppe op, mærke og VÆRE.
- Tag ansvar for at dyrke og værne om den gode energi, det stærke fællesskab og den kærlige kommunikation.
- Tag dig selv mindre alvorligt, ryst kroppen, leg og le sammen.

Foredraget varer 2½ time og tager udgangspunkt i referencer fra mit eget liv og forældreskab samt erfaringer gjort som pædagog, yogalærer og mindfulnessinstruktør. Det indeholder elementer af selvrefleksion, åndedrætsøvelser, meditationer, bevidsthedsteknikker og viden om yoga som værktøj til mere nærvær i familien.

Det siger folk om mit oplæg

En småmørk september aften med en meget lang dag bag mig må jeg indrømme, at jeg skulle anstrenge mig for at holde gejsten oppe til et forældreforedrag om yoga i børnehaven.

Jeg forsøgte at åbne mit sind og forberedte mig på at skulle kæmpe lidt med trætheden.

Mine bekymringer blev gjort til skamme, da Trine gik i gang med sit foredrag. Trine formåede med indlevelse og ærlighed at få krydret yoga-aftenen med relevant faglig viden og personliggjorte overvejelser.

Gennem små korte aktiviteter undervejs fik jeg som tilskuer sat tanker i gang omkring de ting, jeg med fordel kan ændre på ift. min egen hverdag, såvel personligt som fagligt.

Jeg gik derfra med et smil på læben og lommen fuld af små sedler med tankefulde notater samt små øvelser, som kan afprøves i hverdagen. Vigtigst af alt var det for mig, at jeg fandt nøglen til at finde det ekstra batteri, der kan give mig fornyet energi, når jeg træder over dørrindet hjemme hos min familie.

Heidi Nilsson Ørum, forælder i Børnehuset Teglgården.

En aften med QM YOGA er en reel investering i familien, der med enkle værktøjer giver muligheden for at øve sig i nærvær. Især har vi taget vejtrækningsteknikkerne til os, og bruger dem dagligt med vores datter på snart fire år. Vi har observeret, at hun kan have en meget overfladisk vejtrækning særligt, når hun leger eller er træt, og det hjælper hende tydeligt ned i sin krop igen, når vi hjælper hende til at trække vejret dybt.

Vi har også taget rådet om computertid til os - at når hun har set sin Rasmus Klump, så er vi nødt til at erstatte computeren med et menneske. Det giver bare super mening. Der var mange fif og kærlige puf, og det er tiltrængt i en travl hverdag.

Simon Markussen, forælder.

Oplever du, at I som familie har daglige udfordringer, som I har brug for hjælp til?

Befinder du dig i lignende udfordringer med negativ kommunikation og mangel på nærvær i parforholdet, på arbejdspladsen eller andre steder i livet, hvor der ikke nødvendigvis er børn involveret i relationerne?

Så er det en mulighed at kontakte mig med henblik på familievejledning eller coaching - enten som par, forælder eller som enkelt individ.

Bestil foredraget til din institution,
forening, personalegruppe,
mødregruppe eller andet

Hvem er jeg?

Med solidt afsæt i mine erfaringer og kompetencer som pædagog, underviser og yogalærer for børn og voksne er det min vision at dele mine opdagelser. Jeg ønsker at bidrage til, at familier i hjemmet, børn i skolen, unge under uddannelse og voksne i og udenfor deres arbejdsplads tilføres denne livsvigtige viden.

Faglig profil

- Uddannet pædagog i 2002
- 10 år erfaring i klubregi
- 5 års erfaring som børnehaveklasselærer
- Uddannet yogalærer 2014 (Hamsa Studio, Århus)
- Uddannet børneyogalærer, 2016 (Yogarollinger, Esbjerg)
- Iværksætter og stifter af QMYOGA, 2016



Trine Qvortrup Moltzen