

ROTS & WATER

Een weerbaarheidstraining voor kinderen waar je leert door te **doen** en te **ervaren!**

Op een speelse en laagdrempelige manier gaan we 5 opeenvolgende dagen op zoek naar:

- Hoe je **weerbaar** kunt zijn als een rots en **buigzaam** kunt zijn als water.
- Wat **je grenzen** zijn, hoe je ze kunt aangeven en hoe je ze kunt verdedigen.
- Hoe je je **lichaamsbewustzijn** kunt verhogen om meer vat te krijgen op je omgeving.

We zetten beweging, mindfulness en creatieve methodieken in als middel om met deze thema's aan de slag te gaan.

Praktische info

VOOR WIE

Meisjes en jongens van 12 tot 13 jaar die in september 2024 starten in het 1ste of 2de middelbaar en graag sterker in hun schoenen willen staan.

WANNEER

maandag 19/08 t.e.m. 23/08/2024

De sessies gaan steeds door van **9u tot 12u**.

KOSTPRIJS

€ 15 voor de hele reeks
(5 halve dagen)

MEEBRENGEN

Gemakkelijke/sportieve kledij
Drinkbus met water
Wij voorzien een koek en een stuk fruit



LOCATIE

GO! De Reinpad
Weg naar As 199
3600 Genk

Inschrijven

Via deze link:



<https://forms.gle/YmfDK2uJUbyMhpn67>

Of via de QR-code:



Dit aanbod kadert binnen de eerstelijns psychologische zorg en wordt gerealiseerd in samenwerking met de netwerken Geestelijke Gezondheidszorg Limburg (www.ggzlimburg.be).

Voor meer informatie kun je terecht bij:

Ines Van Canneyt - klinisch orthopedagoog
ines.rotsenwater@gmail.com
0475 86 18 78

Tom Vounckx
tomvounckx@hotmail.com

