



training: Rots & Water

voor meisjes van 14-18
jaar die meer controle en
zelfvertrouwen willen

CAW

versterkt welzijn

Sterk in je schoenen met een Rots & Water training

Wat is het?

Rots & Water is een actieve groepstraining. Je leert hoe je omgaat met **stress**.

Een training bestaat uit fysieke oefeningen en korte groepsgesprekken. We werken aan **lichaamshouding**, **bewustwording** van **emoties** en het herkennen van je eigen **grenzen** en die van anderen.

Een training zorgt ervoor dat je meer **controle** en **zelfvertrouwen** hebt.

De training is gratis.

Wanneer?

Infomoment: 18 januari van 14 tot 15 uur.
Trainingen: 25 januari 1, 8 en 15 februari
en 1, 8, 15 en 22 maart.
Telkens van 14 en 16 uur.

Waar?

De locatie wordt later doorgegeven.

Praktisch

De lessen volgen elkaar op, dus wees bij elke training aanwezig. We gaan actief aan de slag. Draag kleding en schoenen waarin je gemakkelijk kan bewegen.

Informatie

Sofie Melis
0476/78.00.84
sofie.melis@cawantwerpen.be

Inschrijven

Stuur een mail naar:
sofie.melis@cawantwerpen.be