

A photograph of four young people sitting on a stone pier with arched railings, looking out at the ocean. From left to right: a person with long brown hair in a blue jacket, a person with curly hair in a red and black plaid shirt, a person with dark hair in a blue and white striped tank top, and a person with blonde hair in a brown and black plaid hoodie. The ocean is calm with some rocks visible in the distance under a soft, hazy sky.

training: Rots & Water

voor jongeren 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 groeps gesprekken. 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?

woensdag 27 april,
4, 11, 18, 25 mei en 1 juni
telkens van 14 tot 16.30 uur

Waar?

zaal De JoT (naast omnihal)
Kapelstraat 5
2910 Essen

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

Marjolijn Janssen
0473 12 06 24
marjolijn.janssen@
cawantwerpen.be

Inschrijven

Ga naar:
[aanmeldingen.cawantwerpen.be/
rotsenwaterdejt](https://aanmeldingen.cawantwerpen.be/rotsenwaterdejt)

Stuur een mail naar:
[nandi.vankrunkelsven@
logoantwerpen.be](mailto:nandi.vankrunkelsven@logoantwerpen.be)

Of scan de code:

