



ROTS & WATER

Gaat het niet zo goed op school? Heeft uw kind moeite met nieuwe vrienden maken? Kan uw kind meer weerbaarheid en zelfvertrouwen gebruiken?

De Rots & Water training helpt uw kind om voor zichzelf en anderen op te komen. Ook leert uw kind om beter om te gaan met mensen. Rots&Water is een psychofysieke training die kinderen op een praktische manier leert om stevig in hun schoenen te staan. Door middel van oefeningen in spelvorm leren de kinderen zelfvertrouwen krijgen en weerbaarder te worden. In de training spelen de elementen; **rots** en **water** een belangrijke rol.

Waar staat ROTS voor?

Het element Rots staat voor weerbaarheid; voor jezelf opkomen, jezelf kunnen verdedigen en vertrouwen hebben in jezelf.

Waar staat WATER voor?

Het element water staat voor meebewegen. Dit betekent dat je je kunt inleven in anderen en dat je je emoties kan beheersen.

Voor wie is de Rots & Water training bedoeld?

Deze training is voor kinderen van **6 tot en met 16 jaar**. Ik werk met kleine groepen (max.12) kinderen. Daarnaast kom ik ook op scholen om klassen te trainen.



ROTS & WATER

Wat leert uw kind in deze training?

Bij Rots & Water ga je samen met andere kinderen oefenen en praten. Je gaat onder andere leren:

- ▶ voor jezelf en anderen opkomen
- ▶ emoties, ademhalingen en je eigen kracht leren beheersen
- ▶ omgaan met groepsdruk
- ▶ Grenzen leren voelen en aangeven.
- ▶ bewust te worden van je lichaamshouding en je uitstraling.

Aanmelden

U kunt uw kind aanmelden via het [**contactformulier**](#) op de contactpagina.

U kunt mij ook telefonisch bereiken op: 06 - 2416 7980.