



Weerbaarheid

Rots en Water voor volwassenen

Soms is het lastig om voor jezelf op te komen en tegelijk rekening te houden met anderen. In deze training leer je beide kanten. Zo kun je beter omgaan met verschillende situaties in het dagelijks leven.

Rots en Water

Voor volwassenen

Over de training

Soms is het lastig om voor jezelf op te komen en tegelijk rekening te houden met anderen. In deze training leer je beide kanten. Zo kun je beter omgaan met verschillende situaties in het dagelijks leven.

We werken met fysieke oefeningen, spel en gesprekken. Zo leer je beter omgaan met jezelf en met anderen. De training gaat niet alleen over weerbaarheid, maar ook over zelfvertrouwen en verbondenheid. Het is een manier om met jezelf in contact te komen.

De rots staat voor: jezelf zijn, opkomen voor jezelf, je grenzen aangeven en weerbaar zijn. Het water staat voor: verbondenheid, rekening houden met anderen en respecteren van hun grenzen.

Aanmelden

De training is bedoeld voor volwassenen die behoefte hebben aan meer balans en kracht.

Bij voldoende aanmeldingen starten we een groep. Meld je interesse via de QR-code hieronder.

Interesse? Laat het hier weten!

