

# VOOR WIE

ER WORDT GEWERKT MET VERSCHILLENDE GROEPEN. ER ZIJN GROEPEN VOOR:

KINDEREN VAN 8 TOT 12 JAAR

JONGEREN VAN 12 TOT 16 JAAR

VOLWASSENEN

NEEM CONTACT MET ONS  
OP

[contact@arnicapraktijk.com](mailto:contact@arnicapraktijk.com)

Meer info?

[www.arnicapraktijk.com](http://www.arnicapraktijk.com)

# ROTS & WATER

**WEERBAARHEIDSTRAINING**



LIER | LINT | WILLEBROEK

ARNICA



## OMSCHRIJVING

In kleine groep leer je om op een goede manier voor jezelf op te kunnen komen.

Startend vanuit een fysieke - sportieve - invalshoek ondervind je hoe het voelt om stevig te staan en ontspannen te zijn. Zo ervaar je bijvoorbeeld hoe je op anderen overkomt wanneer je gespannen of onzeker bent. Onze training is geschikt voor iedereen, maar is bijzonder zinvol voor iedereen die (hoog)gevoelig, onzeker, sociaal minder vaardig is of wanneer je moeilijk voor jezelf kunt opkomen of wanneer er sprake is van pestgedrag.

## DOELEN

- Meer zelfvertrouwen
- Hoe met andere omgaan
- Je eigen grenzen en die van anderen herkennen en hiermee rekening houden
- De kracht van lichaamstaal
- Leren omgaan met agressie (eigen agressie of agressie gericht naar jou)
- Leren omgaan met groepsdruk
- Leren omgaan met kracht, macht en onmacht
- Je eigen kwaliteiten ontdekken

"Wortels kunnen groeien  
en er mee voor zorgen  
dat je stevig kunt staan"



## WAAR?

Onze training wordt op verschillende locaties georganiseerd

- Lint
- Willebroek

## WANNEER?

Er worden op regelmatige basis trainingen georganiseerd.

Data terug te vinden op onze website

Traject van 8 groepssessies

## HOE INSCHRIJVEN?

[www.arnicapraktijk.com](http://www.arnicapraktijk.com)

In samenwerking met 

emergo

SARA

pangg 0-18

Geconventioneerd tarief