

**NU  
in Emmeloord!**



Weerbaarheidsklas

# Weerbaarheidstraining Rots & Water



**vertrouwen** ● **stevig staan** ● **verbinding** ● **focus**  
**grenzen aanvoelen** ● **zelfbeheersing** ● **samenwerken**

Hoe vaak? **6 middagen**

Locatie: **Jongsma's Training Center - De Deel 1, Emmeloord**

Kleine groep, **maximaal 10 kinderen (4-12 jaar)**

Trainer: **Ellis van Diepen**

**Geef je nu op!**

[ellis@weerbaarheidsklas.nl](mailto:ellis@weerbaarheidsklas.nl)

**06 43 00 66 67**

## Aan alle ouders en verzorgers van kinderen van 4-12 jaar



Kan jouw kind wel wat hulp gebruiken bij: **zichzelf beter leren beheersen** - **beter leren communiceren grenzen aanvoelen en aangeven** - **omgaan met emoties omgaan met pesterijen** **beter focussen** - **weerbaar zijn zelfvertrouwen laten zien en voelen** - **samenwerken met andere kinderen?**

Meld je dan nu aan voor deze unieke kans!

Binnenkort start er in Emmeloord een nieuw **Rots & Water traject** voor kinderen van **4-12 jaar!**



**Rots & Water** is een wetenschappelijk bewezen effectieve methode om kinderen weerbaarder te maken. Je kind is samen met anderen actief bezig om zelfverzekerder te worden. Hierbij spelen veiligheid, kracht, zelfverdediging, het vinden van een eigen weg, lichaamsbewustzijn, omgaan met conflicten en emoties een rol. Dit

wordt afgewisseld met gesprekken en zelfreflectie. Na de oefening wordt er door reflectie een terugkoppeling gemaakt met het echte leven, de klas, het gezin, etc.



**stoelspelen** ● **ontspanning** ● **actie** ● **tikspellen**  
**oefeningen op stootkussens** ● **focussen**

Meer informatie of aanmelden? mail of bel me vrijblijvend:

[ellis@weerbaarheidsklas.nl](mailto:ellis@weerbaarheidsklas.nl) ● 06 4300 6667