

# Rots en Water

KORTE PSYCHOFYSIEKE SOCIALE  
COMPETENTIETRAINING

## intake

### Kennismakingsgesprek

Klinisch orthopedagoge

Suzanne Koyen

Eigen Koers

Tinnenpotstraat 12

2320 Hoogstraten

## 8 sessies

Groepsessies op dinsdagen 16.30-18.00

meer informatie over startdata:

[www.eigenkoers.be/GPZ](http://www.eigenkoers.be/GPZ)

Sportoase Stede Akkers

Katelijnestraat 31, 2320 HOOGSTRATEN

Ingang via achterkant (parking/finse piste)

Bram (Fundament VZW)

Suzanne (Eigen Koers)

## eindgesprek

Individueel

Klinisch orthopedagoge

Suzanne Koyen

Online of in Eigen Koers

Tinnenpotstraat 12

2320 Hoogstraten

### WIE KOMT IN AANMERKING

Jongens en meisjes uit het 5de of 6de leerjaar en 1ste of 2de middelbaar, die graag stevig willen leren staan, rust willen vinden door te voelen en de kracht van hun eigen lichaam willen ontdekken.

De deelnemers zijn in orde met de mutualiteit om te kunnen deelnemen.

Bij **twijfel** steeds **voor** het kennismakingsgesprek contact opnemen met Suzanne.

### BELANGRIJK OM TE WETEN

Bij inschrijving wordt er verwacht om elke groepsessie aanwezig te zijn. Dit heeft te maken met zowel de groepsvorming, als de opbouw van de sessies. Het eindgesprek is warm aanbevolen, om de verbinding te maken tussen de sessies en de dingen die je in dagelijks leven tegen komt...

Minimaal 4 en maximaal 15 deelnemers kunnen zich inschrijven voor de reeks.

We gaan bewegingsoefeningen doen, dus draag sportieve kledij en neem iets te eten en/of te drinken mee.

Door in te schrijven op dit aanbod, verklaart de deelnemer in goede fysieke gezondheid te zijn.

We zijn niet verantwoordelijk voor ongevallen en/of diefstal.

### HOE WERKT DIT

Rots en Water is een psycho-fysieke sociale competentietraining waarbij zowel je Rotswaliteit (je eigen mogelijkheden en je persoonlijke levensweg), als je Waterwaliteit (de inzichten en ervaringen vanuit verbondenheid) worden verkend.

We gaan door lichaamsgerichte oefeningen bewegen in groep, waar we op zoek gaan naar de eigen krachten en mogelijkheden **en** die van de groep. We ervaren door bewegingsoefeningen zelfbeseft, zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie.

### OVERZICHT DATA EN KOSTEN

Intake/Kennismakingsgesprek\*

- op afspraak

Groepsessies

- DI 01/10/2024 16.30-18.00
- DI 08/10/2024 16.30-18.00
- DI 15/10/2024 16.30-18.00
- DI 22/10/2024 16.30-18.00

**herfstvakantie NIET**

- DI 5/11/2024 16.30-18.00
- DI 12/11/2024 16.30-18.00
- DI 19/11/2024 16.30-18.00
- DI 26/11/2024 16.30-18.00

\*Eindgesprek\*

- op afspraak

\*Sinds 1/2/2024 valt het remgeld weg. Hierdoor is er geen eigen bijdrage indien je het maximum aantal sessies ELP nog niet bereikt hebt en in orde bent met de mutualiteit.

### INSCRIVEN EN CONTACT

Suzanne Koyen

Klinisch orthopedagoog in de eerste lijn

[www.eigenkoers.be](http://www.eigenkoers.be)

[suzanne@eigenkoers.be](mailto:suzanne@eigenkoers.be)

0493489199

Bram Everaert

vzw fundament

[www.vzwfundament.be](http://www.vzwfundament.be)

[fundament.training@gmail.com](mailto:fundament.training@gmail.com)

0472798641

panggo 0-18

**Hoogstraten**  
hoogst hartelijk

