

Rots en Water

KORTE PSYCHOFYSIEKE SOCIALE
COMPETENTIETRAINING

intake

Kennismakingsgesprek

Klinisch orthopedagoge
Suzanne Koyen

Eigen Koers
Tinnenpotstraat 12
2320 Hoogstraten

5 sessies

groepsessies

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. Of eens nood hebben aan herhaling van de training. De deelnemers zijn in orde met de mutualiteit om te kunnen deelnemen.

Aan de 5de sessie doen ook de ouders mee. Om in verbinding te komen met je kind. Om te ervaren hoe je als ouder ook bewust kunt kiezen tussen een Rots of Water actie.

Bij **twijfel** steeds **voor** het kennismakings-gesprek 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 12 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 Rotskwaliteit (je eigen mogelijkheden en je persoonlijke levensweg), als je Waterkwaliteit (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 zelfbesef, zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie.

OVERZICHT DATA EN KOSTEN

Intake/kennismakingsgesprek*

- op afspraak

Groepsessies

- MA 9/3/2026 16.30-18.00
- MA 16/3/2026 16.30-18.00
- MA 23/3/2026 16.30-18.00
- MA 30/3/2026 16.30-18.00
- MA 18/5/2026 16.30-18.00 + OUDERS!

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.

INSCHRIJVEN EN CONTACT

Suzanne Koyen

Klinisch orthopedagoog in de eerste lijn
www.eigenkoers.be

suzanne@eigenkoers.be
0493489199

Bram Everaert
vzw fundament

www.vzwfundament.be
fundament.training@gmail.com
0472798641

panggo 0-18

Hoogstraten
hoogst hartelijk

