



## training: Rots & Water

voor meisjes van 14-18  
jaar die meer controle en  
zelfvertrouwen willen

CAW

versterkt welzijn

# Sterk in je schoenen met een Rots & Water training

## Wat is het?

Rots & Water is een actieve groepstraining. Je leert hoe je omgaat met **stress**.

Een training bestaat uit fysieke oefeningen en korte groepsgesprekken. We werken aan **lichaamshouding, bewustwording van emoties** en het herkennen van je eigen **grenzen** en die van anderen.

Een training zorgt ervoor dat je meer **controle** en **zelfvertrouwen** hebt.

De training is gratis.

## Wanneer?

Infomoment: 18 januari van 14 tot 15 uur.  
Trainingen: 25 januari 1, 8 en 15 februari en 1, 8, 15 en 22 maart.  
Telkens van 14 en 16 uur.

## Waar?

De locatie wordt later doorgegeven.

## Praktisch

De lessen volgen elkaar op, dus wees bij elke training aanwezig. We gaan actief aan de slag. Draag kleding en schoenen waarin je gemakkelijk kan bewegen.

## Informatie

**Sofie Melis**  
0476/78.00.84  
[sofie.melis@cawantwerpen.be](mailto:sofie.melis@cawantwerpen.be)

## Inschrijven

Stuur een mail naar:  
[sofie.melis@cawantwerpen.be](mailto:sofie.melis@cawantwerpen.be)