

ROTS & WATER

Vergroot je weerbaarheid

Kom in balans

Rots staat voor sterk en onverzettelijk. Water staat voor meegaand en flexibel. Beiden zijn goed, maar soms ben je te veel rots en soms juist te veel water. Als je te veel rots bent, krijg je sneller ruzie of problemen met de mensen om je heen. Als je te veel water bent, houden mensen minder rekening met jou. Tijd voor meer balans: ervaar lichamelijk de verschillen tussen rots en water en leer op een andere manier praten over wat jij wil.

Leer jezelf beter kennen

Tijdens 'Rots & Water' ontwikkel je lichamelijke, mentale en sociale vaardigheden die helpend zijn in de omgang met anderen. De training bestaat vooral uit lichamelijke oefeningen en het delen van ervaringen met elkaar. Er is veel aandacht voor zelfvertrouwen, veiligheid en het bewaken van je eigen grenzen.

- > Je raakt meer bewust van je lichaam, houding, emoties en patronen
- > Je voelt je sterker in je lichaam en hebt meer vertrouwen in jezelf en in je eigen kracht
- > Je gaat beter om met spannende situaties, zonder het contact met jezelf te verliezen
- > Je ontdekt je eigen kracht en geeft vanuit rust richting aan het leven
- > Je merkt hoe sterk je bent en zet je kracht om in acties
- > Je leert te handelen tijdens verlamme situaties
- > Je voelt en ervaart je eigen persoonlijke ruimte

Voor wie?

Rots & Water is bedoeld voor kinderen, vrouwen en mannen die in een opvanggroep van Sterk Huis verblijven én voor cliënten die ambulante hulpverlening krijgen van Sterk Huis. De groep bestaat uit maximaal twaalf deelnemers. Soms is een individuele training ook mogelijk.

Hoe vaak?

In totaal zijn er tien bijeenkomsten van 1,5 uur, aangeboden door één of twee vaste trainers.

Aanmelden

Voor deelname is vaak een indicatie nodig, die je aanvraagt bij de gemeente of het wijkteam. Ben je minderjarig, dan kan de huisarts ook een verwijzing geven. Neem voor meer informatie contact op met je hulpverlener of met het Klantenbureau van Sterk Huis: 013 543 30 73 – info@sterkhuis.nl – www.sterkhuis.nl.



Bij Sterk Huis helpen we mensen die te maken hebben met een lastige thuissituatie, een moeilijke periode of bedreigende situatie. Met hulp van onze specialistische kennis, heldere inzichten en slimme behandelmethoden vinden mensen de veerkracht in zichzelf (terug).

De ruime ervaring van Sterk Huis draagt bij aan het voorkomen of verminderen van ernstige problematiek. We doorbreken patronen, maken mensen sterk en zelfredzaam en helpen hen bij het vinden van een stabiele toekomst.

**STERK
HUIS**
STEEDS STERKER.



013 - 5309400



www.sterkhuis.nl