



**Ben je 18 jaar of ouder?
Woon je, werk je of ben je actief in Borgerhout?
Dan nodigt Kwadraat jou uit op de open sessies Rots en Water.**

Rots en Water is een actieve methodiek. Je leert met stress om te gaan, steviger in je schoenen te staan, een inzicht te krijgen in jouw aandeel tijdens conflicten en op een krachtige en beheerste manier op te komen voor jezelf.

We verdelen de 8 open sessies in drie reeksen. In een reeks trainen we 3 keer rond hetzelfde thema met elke week nieuwe oefeningen. Is het voor jou de eerste keer dat je kennis maakt met Rots en Water, kom dan zeker naar reeks 1!

REEKS 1

Een stevige basis. Fysiek en mentaal weerbaar zijn.
Ondervinden hoe je lichaam en geest met stressvolle situaties omgaan.
Donderdag 19/04, 26/04, & 3/05 van 19:00u tot 20:30u

REEKS 2

Omgaan met grenzen.
Donderdag 17/05 & 24/05 van 19:00u tot 20:30u
opgelet: donderdag 10/05 zal er geen sessie plaatsvinden (Hemelvaartdag)

REEKS 3

Rots en Water in communicatie.
Donderdag 31/05, 7/06 & 14/06 van 19:00u tot 20:30u

Weelkom vanaf 18:30u.
De trainingen starten stipt om 19:00u. Je hoeft je niet in te schrijven.
Draag losse kledij en platte schoenen.
De trainingen zijn GRATIS

Place to be: CarWash Theater – Sergeyssestraat 42, 2140 Borgerhout.
Meer info: Naik 0471/12.84.53

Foto: De Menselijke, Inge Kerckhaert 2018, 2019, 2020