

Rots en water weerbaarheid training voor ouder met kind!

Wil je samen met je kind leren over grenzen aangeven en herkennen, ademkracht, respect, stevig staan, je rots en je waterkracht en samen plezier maken?

Schrijf je dan in!

In **7 bijeenkomsten** leer je met je kind:

- je eigen krachten kennen, jezelf sterk te voelen en kalm en rustig te blijven.
- je eigen grenzen en emoties en die van een ander te herkennen
- Plezier maken, waardoor de relatie met je kind verbetert
 - leren afstemmen en samenwerken
- een keuze te maken tussen meegevend zijn als water of sterk te zijn als rots

Voor Wie? Kinderen tussen 7-10 jaar Met 1 ouder

Hoe vaak? 7 bijeenkomsten

Wanneer? Woensdag van 15.00-16.15 uur

6, 13, 20, 27 maart en 3, 10 en 17 april

Waar? Bijlmer Oost (locatie volgt)

Bel of mail voor info en aanmelding:

Thirza Beaumont t.beaumont@oktamsterdam.nl 06-20258687

Charlene Bruinhard c.bruinhard@oktamsterdam.nl 06-18607225

Rock and water resistance training for parent and child!

Do you want to learn with your child about setting and recognizing boundaries, breathing power, respect, standing firm, your rock and your water power and having fun together? **Then register!**

In **7 meetings** you and your child will learn:

- to know your own strengths, to feel strong and to stay calm and quiet.
- set en recognize boundries en emotions
- having fun, which improves the relationship with your child
- learn that being flexible as water can be stronger than hard as a rock

For whom? Children between **7-10 years** with 1 parent

How often? 7 meetings

When? Wednesdays 15.00-16.15 hours

March 6, 13, 20, 27 and April 3, 10, 17

Where? Bijlmer East (location to follow)

Bel of mail voor info en aanmelding:

Thirza Beaumont t.beaumont@oktamsterdam.nl 06-20258687

Charlene Bruinhard c.bruinhard@oktamsterdam.nl 06-18607225