

Bewustwording & Verbinding

Kinderen van 9 t/m 12 jaar en Pubers 13 t/m 17 jaar

Rots & Water

Zondag 11 maart '12 is er voor geïnteresseerden een R&W Informatiemiddag waarbij theorie en praktijk gecombineerd aangeboden wordt.

De training start op **21 april 2012** en staat in het teken van Bewustwording en Verbinding.

Je Bewust worden van je kansen om met de dingen die je moeilijk vindt anders om te kunnen gaan.

Kun je vanuit iets dat moeilijk of vervelend voor je is verbonden blijven met dat wat goed voelt voor jou? Ja hoor, als je maar weet dat er altijd een keuze is en dat jij jouw keuze durft te maken. Je bewust worden van wat er gebeurt, wat dat met je doet en wat jij hierin nodig hebt. Als jij de verbinding kunt houden met wat in jou leeft (wat je denkt, voelt en wilt) dan kan de ander zich ook verbinden.

Samen ontdekken in spel en plezier hoe dit voor iedereen weer anders werkt.

Omdat we allemaal anders zijn en dat is nou net zo uniek en uitdagend en soms ook moeilijk om mee om te gaan. Dat we met elkaar in verbinding staan is een feit, dat we die verbinding ook voelen hoeft niet altijd zo te zijn. Onbewust zijn we wel op zoek naar verbinding met onszelf en de ander.

Dat dingen niet altijd gemakkelijk zijn ervaren we allemaal wel. Hoe we daarmee om gaan is voor iedereen anders. We vinden het oké totdat we ons beperkt en belemmerd voelen in ons functioneren. De omgeving reageert en dat heeft weer invloed op ons. Maar andersom kan ook. Wij reageren op wat de omgeving van ons vraagt en ook dat kan ons belemmeren omdat we ons vaker aanpassen dan dat goed voor ons is.

In de R&W training leer je je eigen kracht ontdekken en versterken, gaan we stoeien en samenwerken en ontdekken dat we op andere weer durven vertrouwen en vooral ook durven vertrouwen op onszelf.

Op sociaal, fysiek, mentaal en verbaal niveau ontdekken we wie we zijn, wat we kunnen en willen en dat we kunnen kiezen. Rots of Water.

Hierbij staat Rots voor verbinding met jezelf, zelfvertrouwen, opkomen voor jezelf, je eigen weg durven lopen. (bijvoorbeeld: een eigen mening hebben)

Water staat voor verbinding met jezelf én de ander, betrouwbaar kunnen zijn, vriendschap en communicatie.

Kortom; Bewustwording & Verbinding

Kom zondag 11 maart om 15.00 uur naar de Brede School "op de Court" in Eijsden.

Voor aanmelden en/of informatie carola@balans-focus.nl of 043-4092225

Tot ziens, tot 11 maart!

Carola Brenenraad www.balans-focus.nl