



## Rots- en Watertraining:

### “Kom in je kracht”



Ruimte  
voor Ontwikkeling

#### **Wat is het?**

Een speelse en actieve training van 9 lessen voor kinderen van groep 1 tot en met 8, waarbij hun weerbaarheid en zelfvertrouwen toenemen. De kinderen worden zich meer bewust van hun lichaam en wat zij daarin aan emoties beleven. Verder leren zij hun buik als krachtcentrum ervaren en oefenen zij om meer vanuit dit centrum te handelen. Ze ervaren de kracht van een stevige verbinding met de grond via hun voeten en hoe hun adem hen tot steun kan zijn in lastige situaties. Het leert hen om meer voor zichzelf op te komen of juist om zichzelf meer te beheersen. In een veilige omgeving oefenen we in het omgaan met weerstand en het stellen van grenzen. Vanuit de verbinding met het eigen lichaam ontdekt het kind zichzelf en de communicatie met de ander: soms als “rots” (grenzen stellend, opkomend voor jezelf), soms als “water” (in verbinding met de ander, meebewegend).

#### **Voor wie?**

Voor ieder kind, als stimulerend onderdeel van hun sociaal-emotionele ontwikkeling en met name voor kinderen, die verlegen zijn en nog te weinig voor zichzelf durven opkomen. Verder alle kinderen, van wie het zelfvertrouwen een positieve impuls kan gebruiken. Ten slotte ook de kinderen, die het lastig vinden hun emoties te reguleren of moeite hebben om met grenzen om te gaan.

#### **Praktische informatie:**

De training vindt plaats in de speelzaal van de Maria Montessorischool, Zevenwoudenlaan 197, Den Haag, op de woensdagmiddag en begint medio september en zal tot begin december duren. In het voorjaar 2019 is er ook weer een mogelijkheid om deze fantastische training te volgen maar dan in de speelzaal van basisschool “de Fontein”.

De training wordt aangeboden voor groep 1 en 2 (duur 45 min.) van half 2 tot kwart over 2. Daarna volgen kinderen uit groep 3- 4 en 5 van half 3 tot half 4 en tenslotte kinderen uit groep 6-7- en 8 van kwart voor 4 tot kwart voor 5.

Het is handig als de kinderen sportieve kleding aanhebben, waarin ze zich vrij kunnen bewegen. De training vindt op blote voeten plaats. Ouders zijn een gedeelte van de 2<sup>e</sup> les welkom om sfeer te proeven en meer over de training te horen.

De kosten bedragen 180 euro voor 9 lessen van een uur en 150 euro voor de kleuterlessen van 45 min. De bijdrage kan in 2 of 3 termijnen betaald worden. Sommige ziektekostenverzekeringen vergoeden deze training vanuit het aanvullende pakket. Informeer hiervoor bij uw verzekering. Minimaal 4 en maximaal 14 kinderen. Aanmelden kan via [tineke@ruimte-voor-ontwikkeling.nl](mailto:tineke@ruimte-voor-ontwikkeling.nl) U krijgt dan een aanmeldingsformulier toegestuurd. Plaatsing in volgorde van aanmelding.



**Door:** Tineke Duys. Ik heb 28 jaar als leerkracht in het basisonderwijs gewerkt, in verschillende functies. Sinds 10 jaar werk ik met veel enthousiasme vanuit mijn eigen bedrijf op diverse manieren aan de ontwikkeling van kinderen en volwassenen. Zie ook [www.ruimte-voor-ontwikkeling.nl](http://www.ruimte-voor-ontwikkeling.nl)

**Verdere vragen?** U kunt me bellen op 06 51477179