



# Rots & Water voor pubers



zelfbeheersing  
zelfverdediging  
zelfreflectie  
zelfvertrouwen

*Rots & Water is een psychofysieke training*

*Rots & Water is een evidence based Nederlands programma, ontwikkeld door Freerk Ykema.*

*Het programma kan worden beschouwd als een weerbaarheidsprogramma en anti-pestprogramma.*

*De training van weerbaarheid gaat samen met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden*

**Ben je tussen de 12 en 16 jaar? Houd je van sporten?**

En wil je leren goed voor jezelf op te komen en leren jezelf beter te beheersen, dan is deze training echt iets voor jou!

**4x op woensdag van 17.00-18.00 uur.**

**Aanmelden en meer informatie via de mail:**

[info@kinderpraktijkiris.nl](mailto:info@kinderpraktijkiris.nl)