

# Praktisch

## Data

Training die gedurende 7 weken plaats vindt.

1 'les' duurt 1 uur.

## Locatie

CGG Ahasverus  
vestiging Asse  
Muurveld 38  
1730 Asse

Je kan op de site [www.ahasverus.be](http://www.ahasverus.be)  
bij  
'groepsaanbod' de data zien.

Voor meer informatie kan je contact  
opnemen via telefoon.

## CONTACTGEGEVENS

CGG Ahasverus vzw  
vestiging Asse

Muurveld 38  
1730 Asse  
02 80 101 80  
[www.ahasverus.be](http://www.ahasverus.be)

## PRIVACY POLICY

Heb je vragen over de manier waarop we met je persoonlijke info omgaan? Wat bewaren we? Hoe lang?

Kijk op de website, daar vind je onze privacy policy (onder tabblad praktisch).

Voor meer informatie kan je ook steeds terecht bij onze Functionaris voor Gegevensbescherming via [DPO@ahasverus.be](mailto:DPO@ahasverus.be).



# Training Weerbaarheid

gebaseerd  
op Rots & Water



## Voor wie?

- Ben je tussen de 11 en 14 jaar (zonder mentale beperking)?
- Zou je soms graag wat minder verlegen zijn?
- Vergelijk je jezelf vaak met anderen?
- Heb je soms het gevoel je teveel te laten doen?
- Of schiet je soms te hard uit?
- Zou je graag leren je mening zeggen?
- Zou je graag leren meer voor jezelf op te komen en toch op een manier dat anderen je respecteren?

Dan is deze training iets voor jou!

Samen met een groep ga je aan de slag om je weerbaarder te leren voelen. Maximaal 10 jongeren.

## Wat doen we?

Aan de hand van lichaamsoefeningen, spelopdrachten en het bespreken van eigen ervaringen, wordt een **basishouding** aangeleerd.

Eigen **krachten** worden aangesproken en versterkt, zodat elke jongere zich beter in zijn vel gaat voelen.

We trainen op blote voeten, om makkelijker te kunnen **'aarden'**.

Tijdens de voorlaatste sessie laten de kinderen hun ouders deelnemen om hen hetgeen wat ze geleerd hebben mee te laten ervaren.

Na de 7 groepssessies kan je, als je wil, uitgenodigd worden voor een individueel adviesgesprek.

Meer info over deze training kan je vinden op [www.rotsenwater.nl](http://www.rotsenwater.nl).

## Prijs?

€ 77 per groep (7 sessies).

In specifieke situaties is het verminderd tarief van € 28 mogelijk.

Vraag gerust meer informatie.

