



ALL ABOUT YOU!

groepstraining voor meiden tussen 12 en 16

In Breda

Kom in balans, vergroot je zelfvertrouwen!

ALL ABOUT YOU

De puberteit is een bijzondere tijd. Het is een tijd waarin je van alles mag voelen, meemaken en ervaren om straks goed voorbereid mee te kunnen draaien in de maatschappij. Maar ook een lastige tijd, omdat je voortdurend moet kiezen, er van alles van je wordt verwacht en je te maken krijgt met groepen en groepsdruk. Je lichaam verandert en jij verandert mee of je nu wilt of niet.

Bij ALL ABOUT YOU! Is ervaren & doen het uitgangspunt. Via actieve spellen en bewegings-/ontspanningsoefeningen leer je je kracht en mogelijkheden kennen, zowel fysiek, mentaal als emotioneel. We werken aan mentale weerbaarheid, assertief reageren, omgaan met lastige gevoelens en deze kenbaar maken, lichaamsbeleving, zelfbeeld en goede zorg voor je lijf.

Na de training weet je precies wat voor jou belangrijk is in het maken van keuzen, hoe je omgaat met groepsdruk en hoe jij je wensen kenbaar kan maken naar de mensen om je heen. ALL ABOUT YOU! Brengt je in weer balans en vergroot je zelfvertrouwen in jezelf en de toekomst!

Praktische info

Start: Doorlopend bij voldoende aanmeldingen
Duur: 10 bijeenkomsten van 1 uur
Kosten: € 450,- incl. btw
Locatie: N.t.b. gymzaal in Breda

Deze training wordt gegeven door Judy Heikoop van Buutvrij Therapie!

Heb je vragen?

Bel of mail gerust voor meer informatie:

Judy Heikoop
0615264384
www.buutvrij-therapie.nl



Buutvrij!
PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE