

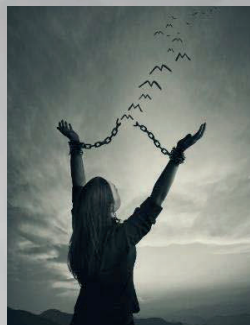


In het kader van **Internationale Vrouwendag** organiseert **DROOM (kinder)coaching** op zondag 8 maart een **Rots en Water training voor vrouwen** met als thema:

## Voel je vrij ... om jezelf te zijn

Doel van de training is het ontdekken van je eigen kracht en valkuilen en leren hiermee om te gaan om het optimale uit jezelf te halen. De training bestaat uit fysiek lichte Rots en Water oefeningen gericht op sterk staan, grenzen aangeven, concentratie en jezelf laten zien; afgewisseld met meditatie en ontspanning.

Rots en Water is gebaseerd op het 'uit-je-hoofd-in-je-lichaam' principe en heeft als doel het vergroten van zelfvertrouwen, zelfbeheersing en mentale en fysieke weerbaarheid.



### Praktische informatie:

Voor alle vrouwen van 16 jaar en ouder; dus een leuke en waardevolle moeder-dochter of vriendinnen activiteit

- Waar : Trainingscentrum Michi, Staddijk 41 in Nijmegen
- Wanneer : Zondag 8 maart
- Inloop : van 9.30-10.00 uur
- Training : van 10.00-13.00 uur (inclusief pauze)
- Kosten : €30,- exclusief lunch \* / €35,- inclusief lunch \*\*
- Zelf meenemen : makkelijk zittende kleding, een extra vest of trui en flesje water.

\* Een kop koffie of thee tijdens de inloop en koffie of thee met verschillende lekkere versnaperingen tijdens de pauze zijn bij de prijs inbegrepen.

\*\* Aansluitend is er de mogelijkheid tot een lunch en kan er rustig nagepraat worden

### Aanmelden of extra informatie:

Joyce Deckers

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

06 – 20 60 46 55

