



PAKJEKRACHT

KRACHTBABELS

Tijdens de **maandelijkse KRACHTBABELS** wandelen we gedurende **1,5 u** met een **vaste groep jongeren in de natuur en babbelen we over die dingen die jou bezighouden.**

Er is begrip en aandacht ! Je kan en mag hier jezelf zijn. Jouw kwaliteiten worden (h)erkend. Je wordt in je kracht gezet en gaat (weer) meer in jezelf geloven.

Door **de verbinding met de natuur** kom je dicht bij jezelf en verwerf je inzicht hoe je jouw worstelingen kan aanpakken, hoe je jouw impulsiviteit kan beheersen. De korte tussenstops onderweg zetten je aan om al je zintuigen te gebruiken en **jezelf even “ uit te zetten”**.

Ervaringsgerichte oefeningen zorgen voor rust en ontspanning waardoor je je hoofd leeg kan maken **en meer in verbinding komt met jezelf en met anderen.**

Deelnemster Fiene (16 j) omschrijft de krachtbabbels als volgt :

Een ontspanningstochtje in het bos met een fijne babbel die je laat nadenken. Je staat automatisch even stil bij de dingen en dit creëert een bepaalde rust. Een aanrader om je kracht (weer) te vinden.

Data maart-juni 2021:

Woensdag 24 maart:	Rammelaars Ham
Woensdag 21 april:	Belse Bossen Geel
Woensdag 19 mei:	Kwarekken Westerlo
Woensdag 30 juni:	Olens Broek

We wandelen steeds in 2 groepen:

10- tot-13 jarigen : 13u30 - 15u

14-tot-18+ jarigen: 15u15 - 16u45


en maximum 8 jongeren per groep



PAKJEKRACHT

Jouw eerste KRACHTBABEL kost 5 euro.

Daarna betaal je 12 euro voor een losse sessie of kan je een 5-beurtenkaart aankopen voor 50 euro.

Inschrijven kan via email (peggy@pakjkracht.be)
of via sms, WhatsApp of telefoon (0478/447346)
of via chat  aan [pakjkracht_jongerencoach](#)

Verdere informatie kan je vinden op www.pakjkracht.be.



Hopelijk tot binnenkort !

Peggy