



Beste ouders/verzorgers,

Mijn naam is Esther de Vries, 34 jaar oud en moeder van 2 mooie mannetjes. In 2021 ben ik Sterrenkracht begonnen en bied ik o.a. Rots en Water trainingen aan in het onderwijs. Hiervoor heb ik 9 jaar met plezier gymles gegeven in Amsterdam en de gemeente Schagen. Met Sterrenkracht wil ik kinderen helpen die tegen problemen aanlopen m.b.t. gedrag, zelfvertrouwen en pesten.

Binnenkort start ik met de klas van uw kind het Rots en Water programma. Tijdens deze lessen leren de kinderen op een andere manier naar zichzelf, de ander en situaties te kijken. Rots en Water geeft kinderen handvatten om mentaal sterk te zijn en voor zichzelf en voor anderen op te komen. Maar ook om samen te spelen en te werken.

De onderwerpen die in het Rots en Water programma aan bod komen zijn onder andere:

- Stevig staan, centreren, gronden en ademhaling
- Het leren lezen van lichaamstaal
- Het herkennen en aangeven van eigen grenzen en die van anderen
- Kiezen voor jezelf en je (desnoods) afsluiten voor groepsdruk (Rots kwaliteiten)
- Je verplaatsen in de ander, vriendschap en verbondenheid (Water kwaliteiten)
- Zelfvertrouwen
- Zelfreflectie (terugkijken op jouw gedrag en het effect daarvan op anderen)
- Zelfbeheersing

Tijdens de lessen wordt er een veilige omgeving gecreëerd waar kinderen met veel plezier en uitdaging kunnen leren over hun lichaamshouding, gedrag, eigen kwaliteiten en die van anderen. Rots en Water lessen kenmerken zich door een fysieke invalshoek. Kinderen leren door te doen en te ervaren. Het grootste gedeelte van de tijd zijn we dan ook actief bezig en tussendoor zijn er momenten van (zelf)reflectie. Wat deed deze oefening met mij? Wat gebeurde er met mijn maatje toen ik dit deed? Wat leren we hiervan m.b.t. een echte situatie op school, thuis, of op de sportclub? Dit zijn voorbeelden van vragen die terug komen tijdens de reflectie momenten.

Tijdens het hele traject werk ik nauw samen met de leerkracht(en). Ik zal hun ook voorzien van Rots en Water oefeningen. Deze kunnen ze buiten mijn lessen om doen met de klas. Op deze manier zorgen we ervoor dat Rots en Water de hele week door centraal staat en alles wat de kinderen leren ook meer beklijft. Kijk ook niet gek op als kinderen thuis komen met een oefening of spelletje die ze tijdens de les hebben geleerd. Rots en Water is leuk!

Meer informatie over het programma kunt u lezen op www.rotsenwater.nl en www.sterrenkracht.com

Met vriendelijke groet,
Esther de Vries

