



Training

Rap je herstel

Uit de schaduw, in het licht

woensdag, elke twee weken

10.00 – 12.00 uur

Locatie: Enik Overvecht

Rappen is ritmisch spreken op muziek en dat kunnen we jou

leren. Je gaat nadenken over veerkracht, over wat belangrijk is voor je herstel. Je gaat er woorden aan geven en de woorden omzetten in een raptekst. Het schrijven en presenteren van een rap kan helpen in je herstelproces.

Naast rappen is er ook ruimte voor spoken word en dichten.

Peer trainers zijn **Tofik** en **Ramses**

Tofik: "Ik heb verschillende raps gemaakt over mijn herstel. Ik merkte dat ik hiermee woorden kon geven aan wat ik meemaakte. Ik durf mezelf meer te laten zien."

Ramses: "Rap heeft een belangrijke invloed gehad in mijn leven en herstelproces want in veel teksten zit een belangrijke levensles."

Meer informatie en aanmelden: www.enikrecoverycollege.nl



Enik Recovery College
locatie **Overvecht**
Neckardreef 12
3562 CN Utrecht
(030) 307 22 78
enik@lister.nl
www.enikrecoverycollege.nl

Enik wordt 100% gerund door peers
100%