

Bokstherapie

Type

Groepsaanbod

Startdatum

03/02/2027 - 17/03/2027

Locatie

Ouderdomseweg 3, 8970 Poperinge, Belgium (Gevechtsportzaal Poperinge)

Door

Sofie Vanderhaeghe

Steven Meulenaere (Externe partner)

(Externe partner)

Praktische info

Datums

03 februari 2027 - 09:15 - 11:00

17 februari 2027 - 09:15 - 10:45

24 februari 2027 - 09:15 - 10:45

03 maart 2027 - 09:15 - 10:45

10 maart 2027 - 09:15 - 11:00

17 maart 2027 - 05:15 - 11:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

105

Voor wie

volwassenen vanaf 20 jaar die openstaan voor lichaamsbewustzijn en persoonlijke ontwikkeling
Ben je jonger dan 20? Dan nodig ik je uit om eerst een individuele afspraak te maken om samen na te gaan of deze groep iets is voor jou.

Hulp bij

Lichaamsgericht, Zelfzorg, Assertiviteit, Boosheid, Piekeren, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Ervaar meer kracht en rust in je lijf en hoofd

- Tijdens een korte reeks oefen je in lichaamsbewustzijn en maak je kennis met enkele basistechnieken van boks.
- Wat van binnen speelt, brengen we naar buiten m.b.v. onze ademhaling, lichaamshouding, bokstechnieken,...
- Combinatie van inspanning en ontspanning, van kwetsbaarheid en kracht, opladen en ontladen, alles geven en grenzen aangeven, met telkens bewustzijn van en zorg voor gedachten, gevoelens en lichaam.

Enkele ervaringen van eerdere deelnemers:

- Samen dingen doen met anderen, bewegen en reflectie, tot rust komen en energie vinden
- Goeie balans tussen therapie en sport
- Leren je gevoelens accepteren
- ontspannend en inspannend
- meer zelfvertrouwen
- leren loslaten
- mijn gevoelens kunnen kanaliseren
- De combinatie van het harde met het zachte. Een eye opener!
- Ik leerde hoe ik me kan kalmeren door rustig te ademen en en dat ik mag zijn wie ik ben
- Er was een gevoel van 'iedereen is welkom', ondanks leeftijd/fysieke problemen/... Dat vond ik waardevol.
- Ik zou het anderen zeker aanraden: het reikt je tools aan om met emoties om te gaan, om te leren voelen in het lichaam en het lichaam terug beter te leren kennen (iets wat we al zo lang kwijt zijn in onze maatschappij)

Contact en inschrijven

E-mailadres

sofie.vanderhaeghe@tschildpad.be

Inschrijven

https://docs.google.com/forms/d/1MijId5agEucutT6TfBTBqr5TNsFjcU1DO8szF3tH6Oo/edit

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/bokstherapie-13