

# Bokstherapie

## Wat?

Gedurende 5 groepssessies laten we je kennismaken met het naar buiten brengen van wat er binnen in je speelt met behulp van bokstechnieken en met aandacht voor lichaamshouding, ademhaling, beweging, actie, verstillings, bewustwording en reflectie.

## Voor wie?

(jong)volwassenen 20+

## Wanneer?

5 sessies op maandag 23/2, 9, 16, 23 en 30/3

keuze tussen:

- reeks 1: 13.30-15.15u
- reeks 2: 16.45-18.30u

**Locatie:** Sporthal, Ouderdomseweg 3, Poperinge

## Prijs

Jonger dan 24? Gratis

Vanaf 24 jaar: 12,5€ voor een reeks van 5 sessies

## Info

sofie.vanderhaeghe@tschildpad.be

Breathe out the  
boxer inside

Sofie Vanderhaeghe  
Steven Meulenaere



**ELPEN**  
.be

**SPORT**  
**Poperinge**



tinyurl.com/bokstherapie  
www.tschildpad.be



## Deelnemers aan het woord ...

**"De combinatie tussen rust en kracht"** (Santia, 37 jr)

**"Zonder vrees de stretchzone in gaan,** en zien dat er niks ergs gebeurd is hoopvol voor mij, opent weer veel deuren..." (M, 38 jr)

"The win voor mij is: **Meer zelfacceptatie** en **zin om meer te groeien** en zelfzorg in handen te nemen." (Erolinda, 31 jr)

"Ik heb meer contact met mijn eigen lichaam, kan er meer in aanwezig zijn, **kan meer bij mezelf blijven**, heb meer contact tot mijn emotionele wereld, ik voel beter aan wanneer ik of anderen over mijn grenzen gaan." (Karen, 35 jr)