

# Bokstherapie

## Wat?

Gedurende 4 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, verstilling, bewustwording en reflectie.

## Voor wie?

Jongeren 14+

## Wanneer?

4 woensdagen van 14.30 - 16.00u  
12/3, 19/3, 26/3, 2/4

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

## Prijs

Gratis!

## Info

sofie.vanderhaeghe@tschildpad.be

Breathe out the  
boxer inside

Ruth Kaesteker  
Sofie Vanderhaeghe

WINGG

SPORT  
Poperinge



tinyurl.com/bokstherapie  
www.tschildpad.be



## Jongeren aan het woord ...

"Samen dingen doen met anderen, bewegen en reflectie, tot rust komen en energie vinden."

"Combi bewegen-rust."

"Ik heb door deze sessies uit mijn comfortzone durven stappen."

"Mijn zelfvertrouwen is gegroeid."

"Ik heb toegegeven aan mezelf dat het eigenlijk niet zo goed gaat en dat dat volledig oké is."

"Goeie balans tussen therapie en sport."