

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?

Klik op het inschrijfformulier om nieuwe data te zien of als je op de hoogte wil gehouden worden als nieuwe data bekend gemaakt wordt.

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."