

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, verstilling, bewustwording en reflectie.

Voor wie?

(jong)volwassenen 20+

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

12,5€ voor een reeks van 5 sessies

Info

sofie.vanderhaeghe@tschildpad.be

Breathe out the
boxer inside

Ruth Kaesteker
Sofie Vanderhaeghe

WINGG

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 weet 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)