

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
telkens van 16.45–18.15 (1ste en laatste sessie tot 18.30)

7/9, 14/9, 21/9, 28/9 en 5/10

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" (vrouw, 37 jr)

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

"The win voor mij is: **Meer zelfacceptatie** en **zin om meer te groeien** en zelfzorg in handen te nemen." (vrouw, 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." (vrouw, 35 jr)