

## THERAPEUTISCH BOKSEN

**di. 1 oktober**

**10.00u - 12.00u**

Tijdens deze workshop wordt je meegenomen in de fascinerende wereld van het therapeutisch boksen. Bij deze vorm van boksen staat het begrijpen van je eigen emoties, gedachten en gedrag centraal. De kracht van therapeutisch boksen zit in het contact maken met je gevoel door te bewegen. Je leert beter voelen en meer grip te krijgen op je emoties en jezelf.

Er wordt gebokst op handschoenen of pads en NIET op het lichaam. Je maakt op een laagdrempelige manier kennis met het boksen door de basishouding en enkele basisstoten aan te leren. Deze basishouding zorgt er voor dat je je in het dagelijks leven ook gewapend voelt in lastige situaties. Je hebt geen enkele kennis of ervaring nodig. Je conditie hoeft niet optimaal te zijn. Je hebt alleen veel goesting nodig om kennis te maken met deze vorm van therapie.

**Begeleiding:**

Martine Brosens, coach en therapeut

**Locatie:**

Spiegelend Paard, Oosteneind 6, Meerle



Maak ruimte door ... te bewegen.