



EMOTIEREGULATIE

Bokstherapie voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen

Binnen bokstherapie werken we **lichaams- en ervaringsgericht**. Het maakt linken tussen denken/voelen (binnenkant) en lichaam/doen (buitenkant). Het helpt emoties te uiten via het lichaam.

Er zijn veel vragen waar **Bokstherapie een goede ingang** kan zijn:

*-weinig zelfvertrouwen-moeilijk gevoelens verwoorden-te veel piekeren-
verwerken trauma's- moeite met loslaten-moeite met stellen van grenzen- leren
omgaan met boosheid/verdriet/angst-emoties doseren-spanning in je lijf-
psychosomatische klachten-*

Thema's:

*Zelfbeeld-emotieregulatie-link binnenkant/buitenkant-lichaamshouding-helpende
gedachten-assertiviteit*

Er is geen voorkennis van boksen nodig. Je moet ook geen goede conditie hebben. Boksmateriaal en water is voorzien ter plaatse. Sportieve kledij is aangewezen.



10,17 sept en 8,22 okt

4-6 deelnemers per
groep
Binnen conventie
(2,5 euro per sessie)

4e-6e Lagere School:
16u30-18u
1e-6^e Sec. Onderwijs:
18u30-20u

Bokszaal Orion,
Lepelstraat 200,
Lommel



BOKSTHERAPIE

Ineke Lambrechts
(psychotherapeut)
en
Bart Kemps
(Bokscoach)

0472 97 28 12

0485 16 03 03