



Groepstraining

Bokspanychotherapie

Doorbreek blokkades, verwerk trauma's en bouw veerkracht op – fysiek én mentaal.

Ben je op zoek naar een krachtige manier om mentale en emotionele blokkades te doorbreken? Bokspanychotherapie combineert de intensiteit van boksen met diepgaande psychotherapie, waardoor je sneller inzicht krijgt in patronen, trauma's en belemmeringen. In een veilige en begeleide groepssetting werk je bij **Fysio Attent** niet alleen aan je mentale gezondheid, maar ook aan je fysieke kracht en weerbaarheid.

Wat is Bokspanychotherapie?

Bokspanychotherapie is een unieke en effectieve behandelmethode waarbij boksen wordt ingezet als middel om mentale en emotionele blokkades aan te pakken. Onder begeleiding van een boks therapeut en een psychosomatisch fysiotherapeut train je in een gesimuleerde boksring. De fysieke oefeningen helpen om onderliggende patronen te herkennen en los te laten.

Waarom kiezen voor Bokspanychotherapie?

- ✓ **Los opgekropte emoties en stress los** – Het fysieke aspect van boksen helpt bij emotionele ontlading.
- ✓ **Verwerk trauma's sneller en effectiever** – De combinatie van beweging en therapie maakt diepe verwerking mogelijk.

- ✓ **Vergroot je zelfvertrouwen en veerkracht** – Door letterlijk en figuurlijk sterker te worden, voel je je krachtiger in het dagelijks leven.
- ✓ **Werk aan je mentale én fysieke gezondheid** – Verbeter niet alleen je mindset, maar ook je conditie en energie.
- ✓ **Snellere inzichten en doorbraken** – De directe feedback tijdens het boksen helpt je om sneller tot inzichten te komen.

Hoe ziet het programma eruit?

Voorafgaand aan de groepstraining vindt een intakegesprek plaats om jouw hulpvraag en doelen te bepalen. Vervolgens start het programma van 5 sessies van 1,5 uur, waarin je stap voor stap werkt aan je mentale en emotionele groei.

De 5 trainingssessies:

-  **Sessie 1: Introductie & Techniek** – Veilig leren boksen en kennismaken met de groep.
-  **Sessie 2: Stressreductie & Ontspanning** – Leren spanning loslaten door beweging en ademhaling.
-  **Sessie 3: Veerkracht** – Omgaan met tegenslagen en sterker in je schoenen staan.
-  **Sessie 4: Zelfvertrouwen** – Vertrouwen opbouwen in jezelf en je eigen kracht ontdekken.
-  **Sessie 5: Emotieregulatie & Groepsonderwerpen** – Dieper ingaan op persoonlijke thema's en afsluiten met een krachtig inzicht.

Voor wie is deze groepstraining?

Deze training is ideaal voor mensen die worstelen met stress, trauma's, emotionele blokkades of een gebrek aan zelfvertrouwen. In een veilige groep van maximaal 6 deelnemers werk je samen met professionele begeleiding aan herstel en groei.

Klaar om in actie te komen?

Meld je aan voor een intakegesprek en ontdek hoe boks therapie jou kan helpen. Neem contact met ons op en zet de eerste stap naar een sterker, vrijer en veerkrachtiger leven!

 **Meer info? Neem contact op!** 0162-315420.

Bokstherapeut: *Lars Vriens* en psychosomatisch fysiotherapeut: *Freek Rijvers*.