Altijd aanpassen?
Sla eens terug.

Welkom bij Blended Family

Wij denken graag met je mee.
Voor relatie, gezin en persoonlijke vragen

Contact

06 – 23401234

www.blendedfamily.nl

Locaties:
Barneveld & Apeldoorn

BLENDED FAMILY
ALL YOU NEED IS LOVE
PRAKTIJK VOOR GEZINSBEGELEIDING EN (RELATIE) THERAPIE

Boksgroep Vrouwenkracht

In het kort

Vrouwenkracht is een boksgroep waarin je werkt aan stevigheid, grenzen en zelfvertrouwen - zonder dat je harder hoeft te worden. Je leert kracht en zachtheid combineren: ruimte innemen én verbonden blijven.

Wanneer past dit

- Als je merkt dat je te vaak over je eigen grens gaat en jezelf wegcijfert.
- Als je wel voelt wat je nodig hebt, maar het lastig vindt om het uit te spreken.
- Als stress of spanning je uit balans brengt.
- Als je wilt oefenen met 'nee', 'stop' of 'ik kies hiervoor' op een veilige, praktische manier.

Zo werken we

Boksen is het middel, jij bent het doel. In oefeningen leer je doseren, begrenzen en kiezen. Je ontdekt: waar houd ik mezelf klein? Waar ga ik te snel? Waar zeg ik 'prima' terwijl ik 'nee' voel? De groep helpt: je hoeft het niet alleen te doen en je leert ook door herkenning bij anderen.

Zo ziet een traject eruit

Je traint in een vaste groep met duidelijke kaders en een veilige opbouw. Het traject bestaat uit 8 sessies, met elke sessie een eigen thema. We werken aan houding, adem, kracht, focus en ruimte innemen - met een directe vertaling naar je dagelijks leven: thuis, werk, relatie, gezin.

Wat levert het op

Steviger staan, duidelijker weten wat je wilt en meer vertrouwen om jezelf serieus te nemen. In de praktijk merk je het direct: minder pleasen, meer grenzen, meer rust.

Praktisch

Startmomenten verschillen per periode. Na je aanmelding krijg je direct alle actuele informatie. Na je aanmelding krijg je meteen de actuele informatie.