Therapie met slagkracht

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

Boksgroepen

In het kort

Boksgroepen zijn er voor wie wil groeien in weerbaarheid, grenzen, zelfvertrouwen en spanningsregulatie in groepsvorm. Groep betekent: oefenen met anderen, leren door spiegeling, en merken dat je niet alleen bent.

Wanneer past dit

- Als iemand baat heeft bij structuur, beweging en duidelijke feedback.
- Als het sociaal-emotioneel helpt om met anderen te oefenen in plaats van alleen praten.
- Als je wilt dat groei ook 'in de praktijk' getest wordt.
- Als je zoekt naar een combinatie van plezier, uitdaging en persoonlijke ontwikkeling.

Zo werken we

Boksen is het middel. Het doel is leren kiezen, begrenzen, doseren en herstellen. In een groep komt dat heel echt naar voren—en juist daarom werkt het. We zorgen voor heldere kaders en een veilige sfeer.

Zo ziet een traject er vaak uit

Trainingen in vaste rondes met opbouw. De indeling kan per groep verschillen (leeftijd/doel), maar de kern blijft: praktisch oefenen en vertalen naar het dagelijks leven. Waar passend betrekken we ouders kort, zodat groei ook thuis landt.

Wat levert het op

Meer zelfvertrouwen, beter omgaan met prikkels en spanning, en vaak meer rust in de thuissituatie. Veel deelnemers ervaren ook meer plezier in contact met anderen.

Praktisch

Voor actuele groepen, tijden en instroom werkt aanmelden of contact opnemen het snelst.