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

Bokstherapie

In het kort

Bokstherapie is therapie met je lichaam. Niet omdat het stoer moet, maar omdat je lijf vaak sneller laat zien wat er gebeurt dan je hoofd. Je leert spanning, emoties en grenzen herkennen en doseren - en je oefent direct met ander gedrag.

Wanneer past dit

- Als praten alleen niet genoeg is en je vooral wilt ervaren en oefenen.
- Als je moeite hebt met grenzen: te veel inslikken of juist te fel reageren.
- Als je stress wilt verminderen en weerbaarheid of zelfvertrouwen wilt vergroten.
- Als je merkt dat je onder druk ‘aanvalt’, ‘bevriest’ of ‘wegloopt’ en je dat wilt doorbreken.

Zo werken we

Boksen is het middel, jij bent het doel. We werken met eenvoudige oefeningen waarin je merkt: wanneer ga ik in de aanval, wanneer klap ik dicht, wanneer ga ik pleasen, wanneer ga ik controleren? Vanuit die observaties oefenen we met adem, houding, focus en duidelijke grenzen. Veilig, begeleid en afgestemd op jouw tempo.

Zo ziet een traject er vaak uit

We koppelen elke oefening terug aan jouw dagelijks leven: thuis, werk, school, relaties. Je leert je patroon herkennen in het moment en bijsturen in kleine stappen. Soms is bokstherapie een los traject, soms combineren we het met gesprekstherapie voor extra verdieping.

Wat levert het op

Meer lichaamsrust, duidelijkere grenzen, beter omgaan met spanning en emoties, en vaak: meer vertrouwen in jezelf. Veel mensen ervaren dat ze steviger staan zonder hard te hoeven worden.

Praktisch

Je kunt je rechtstreeks aanmelden. We bespreken bij start welke route en vorm past en maken praktische afspraken over planning en kosten.