Ruzie? Mooi.
Nu nog leren hoe.

Welkom bij Blended Family

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

Contact

06 – 23401234

www.blendedfamily.nl

Locties:

Barneveld & Apeldoorn

BLENDED FAMILY

ALL YOU NEED IS LOVE

PRAKTIJK VOOR GEZINSBEGELEIDING EN (RELATIE) THERAPIE

Duo boxing

In het kort

Soms helpen woorden niet meer. Dan kan het nuttiger zijn om via je lichaam te ervaren waar grenzen liggen of waar je juist meer verbinding verlangt. Duo boxing helpt om zonder woorden te ontdekken waar spanning zit, en waar de behoefte aan verbinding groter is.

Wanneer past dit

- Als praten snel escaleert of juist doodloopt.
- Als één van jullie veel praat en de ander afsluit.
- Als je samen wilt leren begrenzen en afstemmen in het moment.
- Als je een praktische aanvulling zoekt op relatietherapie.

Zo werken we

Je doet oefeningen met afstand, tempo, druk, ruimte innemen en ruimte geven. Je lijf liegt niet: je ziet direct wie duwt, wie wijkt, wie bevriest. We vertalen dit naar jullie dynamiek thuis: conflict, intimiteit, beslissingen, stress.

Zo ziet een traject er vaak uit

We starten met het doel en jullie patroon. Daarna doen jullie gerichte oefeningen en reflecteren we meteen: wat gebeurde er, wat betekent dit, en wat oefenen jullie thuis? Vaak ontstaat er snel begrip voor elkaars stressreactie.

Wat levert het op

Sneller bij de kern, meer begrip voor elkaars reacties, en vaak verrassend veel lucht en verbinding terug. Veel stellen ervaren: we kunnen weer samen oefenen in plaats van samen vechten.

Praktisch

Duo boxing kan los of als onderdeel van relatietherapie. Aanmelden kan rechtstreeks; we stemmen af wat passend is.