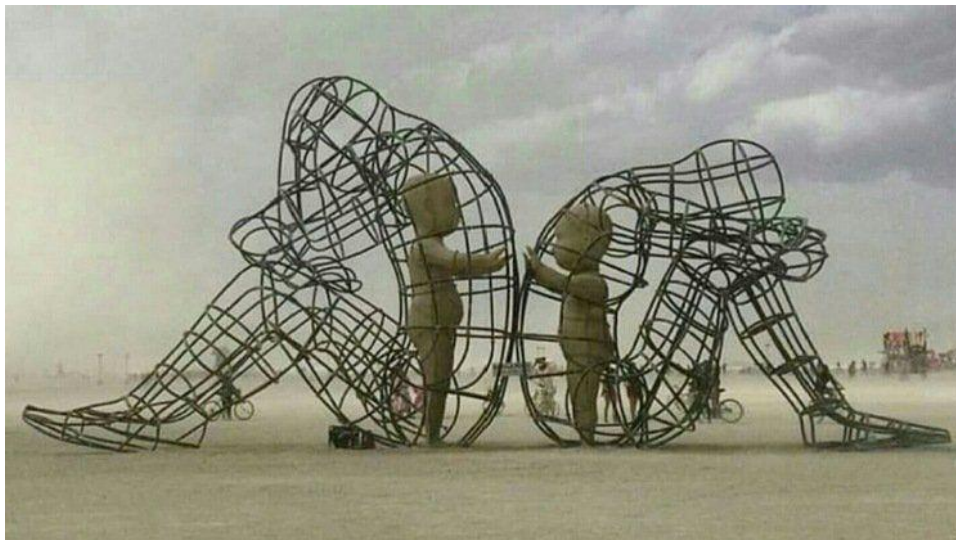




# EMOTIEREGULATIE

## Bokstherapie voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen

Binnen bokstherapie werken we **lichaams- en ervaringsgericht**. Het maakt linken tussen denken/voelen (binnenkant) en lichaam/doen (buitenkant). Het helpt emoties te uiten via het lichaam.

Er zijn veel vragen waar **Bokstherapie een goede ingang** kan zijn:

*-weinig zelfvertrouwen-moeilijk gevoelens verwoorden-te veel piekeren-  
verwerken trauma's- moeite met loslaten-moeite met stellen van grenzen- leren  
omgaan met boosheid/verdriet/angst-emoties doseren-spanning in je lijf-  
psychosomatische klachten-*

### Thema's:

*Zelfbeeld-emotieregulatie-link binnenkant/buitenkant-lichaamshouding-helpende  
gedachten-assertiviteit*

Er is geen voorkennis van boksen nodig. Je moet ook geen goede conditie hebben. Boksmateriaal en water is voorzien ter plaatse. Sportieve kledij is aangewezen.



**10,17 sept en 8,22 okt**

**4-6 deelnemers per  
groep  
Binnen conventie  
(2,5 euro per sessie)**

**4e-6e Lagere School:  
16u30-18u  
1e-6e Sec. Onderwijs:  
18u30-20u**

**Bokszaal Orion,  
Lepelstraat 200,  
Lommel**



## BOKSTHERAPIE

Ineke Lambrechts  
(psychotherapeut)  
en  
Bart Kemps  
(Bokscoach)

0472 97 28 12

0485 16 03 03