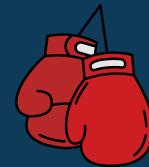


Boksgroep

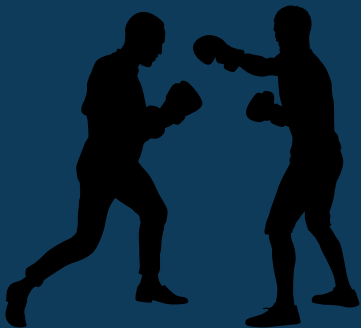


De boksgroep is een behandelgroep waarin bokstechnieken worden gebruikt om beter om te leren gaan met spanning, emoties en grenzen. Het gaat niet om vechten of agressie afreageren, maar om bewustwording en het versterken van jezelf.

Wat is het doel van de groep?

De boksgroep richt zich onder andere op:

- het meer bewust te worden van je lichaam en signalen zoals ademhaling en spierspanning
- spanning te reguleren door middel van ademhaling, beweging en gronding
- je zichtbaarheid en weerbaarheid te vergroten
- beter te voelen en aan te geven waar je grenzen liggen
- meer vertrouwen te ontwikkelen in jezelf en je lichaam



Hoe ziet de groep eruit?

- Boksen wordt gebruikt als middel om te oefenen met spanning, kracht en grenzen.
- De nadruk ligt op controle, samenwerking en bewustwording.
- Oefeningen worden meestal in tweetallen gedaan, waarbij je afwisselt in rollen.
- Iedere bijeenkomst bestaat uit bewegen, ervaren en samen reflecteren.

De groep is geschikt voor volwassenen die:

- last hebben van angst, dwang of somberheid
- moeite hebben om hun gevoelens of behoeften te uiten
- zich minder verbonden voelen met hun lichaam
- moeite hebben spanning te reguleren
- zich sterker willen opstellen in contact met anderen

Praktische informatie

- Locatie: Vitaliteitscentrum Groningen, Regattaweg 5
- Groepsgrootte: maximaal 8 deelnemers
- Aantal bijeenkomsten: het betreft een doorlopende groep - in afstemming vinden er instroom- en uitstroommomenten plaats
- Kennismakingsgesprek: voorafgaand aan deelname is er een gesprek om te kijken of de groep passend is voor jou
- Aanmelden via je (regie)behandelaar

Waarom in groepsverband?

Het delen van ervaringen met en vinden van herkenning binnen de groep kan een positieve invloed hebben op het zelfbeeld. Daarnaast biedt het de mogelijkheid om tips en ervaringen onderling uit te wisselen en van elkaar te kunnen leren.