



Ga aan de slag met jezelf.

"Boks & Adem therapie" is een combinatie van (therapeutisch) boksen en bewust verbonden ademen. Enerzijds is het een fysieke en krachtige ontlading van spanning, emotie, pijn, ... en anderzijds is het terug opladen met nieuwe levensenergie. Ervaar de kracht van boksen en ademen. De manier om emoties te reguleren en om spanning, stress, ... te ontladen alsook om oude patronen te doorbreken.

Maak contact met je emoties en neem de regie terug over je lijf.

Door het boksen maak je verbinding met je lijf, overtuigingen en emoties. Je voelt je snel steviger, rustiger en krachtiger. Wij nemen de fysieke kant onder handen, werken praktisch, lichaams- en ervaringsgericht aan een gezondere verhouding tussen lichaam en geest.

Leer "goed te voelen" in plaats van "je goed te voelen".

De toename van jouw lichaamsbewustzijn helpt je om beter te kunnen waarnemen en om informatie beter te verwerken. Je wordt je bewuster van je denken, voelen en je lichaam. Je leert je triggers voor te zijn en ruimte te creëren tussen emoties en jouw reactie.

Boks & Adem therapie is een individuele lichaamsgerichte, ervaringsgerichte en daarnaast vooral praktische vorm van aanpak. We zetten boksen, bewust ademen en lichaamswerk in combinatie met verdiepende gesprekken, in als vaste elementen van een (reeks) boks & ademsessies. Tijdens de sessies combineren we het doen, bewegen, voelen en ervaren. We werken vanuit pure intenties van gebieden waar jij in wilt groeien. Het kan gaan over meer autonomie, zelfvertrouwen, bewustzijn, stabiliteit, innerlijke verbinding, overzicht, structuur, stevigheid, gezonde emotieregulatie of verlichting van trauma gerelateerde klachten.

Lichaamsgericht werken. De combinatie van boksen en bewust verbonden ademen is een uitgelezen manier om te helen van trauma's en je zenuwstelsel te reguleren. Trauma zet zich vast in het fysieke lichaam en daarom is praten alleen niet voldoende om traumatische gebeurtenissen te verwerken. Via eenvoudige oefeningen wordt de natuurlijke loslaat - reflex in je lichaam geactiveerd om spanningen ten gevolge van trauma los te laten, zodat er een diepgaand herstelproces op gang komt.

Onze ademhaling laat zien wie we zijn.

Bewust Verbonden Ademen is een intensieve doch ontspannende manier om contact te maken met de eigen levensenergie. Met een verbonden ademhaling open je als het ware je ademhalingsstelsel. Je krijgt meer zuurstof binnen dan normaal, wat van alles losmaakt in je hoofd en lijf. Je komt in een natuurlijke flow. Er kunnen emoties, angst of oud zeer loskomen. Je leert deze te accepteren door er doorheen te ademen en er mee te zijn.

Stop met praten en ga aan de slag.

Werkwijze: jouw Boks & Adem ervaring start met een intake-sessie.

Tijdens de intake maken kennis met elkaar en zoomen we in op jouw thema's, klachten, verleden, ideeën, patronen, doelen, behoeftes, vraagstukken of wensen. Waar loop je tegen aan en wat zijn je doelen? Door enkele eenvoudige oefeningen laat ik je de kracht van ademen ervaren en starten we met lichaamsgerichte en ervaringsgerichte (boks)oefeningen.

Na de eerste sessie bespreken we het vervolg en de aanpak die bij jou past.

Jouw bokshandschoenen liggen klaar in de Ademloods.

Kom los van oude patronen, stap uit je verhaal en voel, vind je innerlijke rust en voel je veilig met alles wat er is. **Plan een BOKS & ADEM sessie!**

Meer informatie:

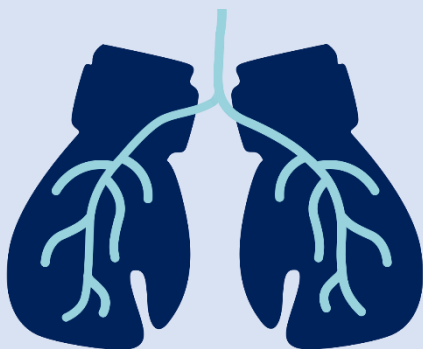
Dolf Dix

Breath & Life Flow coach

De Ademloods

Daalstraat 8
3640 Geistingen
www.VONKK.nu

dolf@vonkk.nu
+32 473 242572



**BOKS & ADEM
THERAPIE**