THERAPEUTISCHES BOXEN

Body & Mind in Motion

Ein traumasensibler Kurs für Frauen

Wie funktioniert es?

- Achtsame Körperarbeit
- Grenzen setzen & spüren
- Wut & Anspannung regulieren
- Selbstwert stärken

Termine

DONNERSTAGS
12:15 – 13:30
(75 Min.)

Für wen?

Stress & Ausgebranntheit
Depressionen
Traumafolgen
Ängste

Deine Kursleitung: Claudia Overath



Psychol. Psychotherapeutin (VT) I Traumatherapeutin I Boxtherapeutin

KURSGEBÜHR*

6 Termine
200 €

*zzgl. Vorgespräch
(30 Min I 65 €) online möglich

Infos

www.overath-psychotherapie.de
info@overath-psychotherapie.de
Familyfit Seekoppelweg 7, 24113 Kiel

Was ist das therapeutische Boxen?

Es ist ein körperbasiertes Verfahren, das Elemente aus dem Boxsport nutzt – jedoch nicht als Wettkampfsport, sondern als therapeutisch orientiertes Bewegungsangebot.

Es kann dabei helfen:

- Emotionen auszudrücken und zu regulieren
- Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit zu stärken
- Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper zu fördern
- Spannungen körperlich abzubauen

Der Fokus liegt auf Ausdruck, Technik ist zweitrangig, Leistung unwesentlich.

Gibt es Teilnahmevoraussetzungen?

- Bereitschaft zur körperlichen Aktivität
- Offenheit für neue Erfahrungen
- Keine akuten Bewegungs-Erkrankungen
- Keine akute Suizidalität oder Dissoziationen

Ist therapeutisches Boxen sicher?

Ja – therapeutisches Boxen wird so gestaltet, dass es emotional wie körperlich sicher ist:

- Klare Regeln
- Freiwilligkeit
- Transparenz
- Wertschätzender Umgang
- Begleitende Reflexion
- Körperliche Anpassung
- Keine Kämpfe

Was bringt das Ganze?

Die Rückmeldungen reichen von „endlich wieder spüren“ bis hin zu „endlich meine Wut loslassen können“. Viele berichten von mehr innerer Ruhe, Klarheit und Selbstvertrauen.