FORTBILDUNG THERAPEUTISCHES BOXEN IN DER PSYCHOTHERAPIE

Körperorientierte und achtsamkeitsbasierte Interventionen für die psychotherapeutische Praxis

SAMSTAG 06.03.2027

Für psychologische Psychotherapeut*innen (auch KJP und FÄ) sowie Angehörige angrenzender psychosozialer und therapeutischer Berufsgruppen



279 €*

*Early Bird bis 31.12.2026 249 €

Infos

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

Was ist therapeutisches Boxen in der Psychotherapie?
Therapeutisches Boxen verbindet körperorientierte Interventionen mit Elementen aus dem Boxsport – nicht als Wettkampf, sondern als therapeutisch nutzbares Bewegungsangebot.
In der Fortbildung lernen Sie, wie Sie körperorientierte Übungen mit Boxelementen gezielt in die psychotherapeutische Arbeit integrieren können.

Es kann dabei helfen:
- Emotionen wahrzunehmen und zu regulieren
- Körperwahrnehmung und Selbstwirksamkeit zu stärken
- Anspannung und Stress körperlich zu regulieren
- Grenzen, Aktivierung und Selbststeuerung erfahrbar zu machen
- Achtsamkeit und einen besseren Zugang zum eigenen Körper zu fördern

Wie praktisch ist die Fortbildung?
Sehr praktisch.
Der Schwerpunkt liegt auf dem eigenen Erleben, Ausprobieren und Anleiten. Grundlagentheorie schafft den fachlichen Rahmen – den größten Teil der Fortbildung verbringen Sie jedoch mit praktischen Übungen
Sie brauchen *keine Vorerfahrung im Boxen*.

Für wen ist die Fortbildung geeignet?
Für Psychologische und Ärztliche Psychotherapeut:innen sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen. Auch Angehörige angrenzender therapeutischer und psychosozialer Berufsgruppen sind willkommen.

Was nehmen Sie mit?
- Einen konkreten Methodenkoffer für die psychotherapeutische Praxis
- Praktisch erprobte Übungen zur Körper- und Emotionsregulation
- Ideen für den Einsatz bei unterschiedlichen psychischen Beschwerden
- Sicherheit bei der therapeutischen Anleitung
- Anregungen für den Transfer in den eigenen Praxisalltag

- Maximal 15 Teilnehmende -
- Akkreditierung (PKSH) beantragt -

Eine Fortbildung zum Mitmachen, Ausprobieren und direkten Anwenden – weniger Sitzen, mehr Erleben.