

Therapeutisches Boxen

nur für Frauen

Über den Körper zu den
Emotionen finden



julia sixt
Traumatherapeutin

KOSTENLOSE
KURSE

AB MÄRZ
2024



Ressourcenorientierte, kostenlose Kleingruppen, gefördert von der Region Hannover.

- Boxen eignet sich besonders für eine bessere Selbstabgrenzung, zum Finden der eigenen Ressourcen.
- Emotionen werden frei, Blockaden lösen sich.
- Affekt- und Gefühlswahrnehmung, sowie Steuerung können verbessert werden.
- Das Programm beinhaltet Übungen zur Stabilisierung.
- Therapeutisches Boxen in Kleingruppen (von 4 – 6 Frauen).
- Frauen sind vielfältigen Belastungen im Alltag ausgesetzt.
- Die Kleingruppe soll die Frauen bestärken ihre Gefühle und Bedürfnisse adäquat wahrzunehmen, zu äußern und überflutende Gefühle zu regulieren.

**ANMELDUNG/
WARTELISTE
NUR PER
E-MAIL**



gefördert von: **Region Hannover**



julia sixt
Traumatherapeutin

*Dozentin • Systemische Traumatherapeutin
Traumapädagogin • BoxCoach
(Therapeutisches Boxen ©)*

**Rampenstr. 7d | 30449 Hannover
Telefon (05 11) 67 43 99 16
Whats App 01573 5348904
info@trauma-praxis-hannover.de
www.trauma-praxis-hannover.de**