



# Therapeutisches Boxen

## **Was ist therapeutisches Boxen?**

Beim therapeutischen Boxen handelt es sich um ein Therapiemittel aus der Körpertherapie. Es geht um Körper- und Gefühlswahrnehmung, Der sportliche Aspekt ist hier nachrangig. Man kann diese Therapieform in nahezu jeder konditionellen Verfassung durchführen.

## **Wann macht therapeutisches Boxen Sinn?**

Die Antwort ist einfach... immer! Die Boxtherapie kann vielfältig eingesetzt werden in allen Bereichen der psychischen Belastungen / Störungen.

## **Ist Boxtherapie für mich das Richtige?**

Ob du zurückhaltend, draufgängerisch oder ängstlich bist, diese Therapiemethode kann jedem in seinem Problembereich einen Zugang zu sich, seinen Emotionen, seinem Selbstbewusstsein und seinen Ressourcen bieten.

Wenn du neugierig geworden bist, dann nimm Kontakt zu uns auf und informiere dich!

Wir freuen uns auf deine Fragen!