

BOKS JE VRIJ

Workshops voor mentale en fysieke
weerbaarheid in Hilversum

BOKSEN IS HET MIDDEL. JIJ BENT HET DOEL.

**PSYCHOTHERAPIE HILVERSUM
IN SAMENWERKING MET TWIGHT GYM**

*Versterk je
zelfvertrouwen*



Wil jij:

- Sportieve uitdagingen aangaan en **jezelf beter leren kennen?**
- **Steviger staan** en soepel meebewegen met wat het leven van je vraagt?
- De **stresssignalen** in je lichaam vroegtijdig **herkennen?**
- Je veerkracht **een boost** geven?

Onder begeleiding van:

- GZ-psycholoog **Hanke Kruijt**
- Kickbokstrainer **Noëll Twight**

Praktische zaken:

- **Wanneer:**
 - Woensdag 16:00u
 - Vrijdag 12.00u & 16:00u
- **Voor wie:** jongeren/volwassenen
- **Duur:** 1,5 uur
- **Groepsgrootte:** 6-12 deelnemers
- **Kosten:**
 - €40 p.p. per workshop
 - €150 p.p. per 5 workshops
- **Waar:** Twight Gym, Oude Loswal 34, Hilversum
- **Fitheidsniveau:** Iedereen is welkom.

ENTHOUSIAST? OF WIL JE MEER WETEN?

info@psyboks.nl | 06 55 74 58 79