

MENTAAL

STERKER

DOOR BOKSEN



DUKATENBURG 82A
3437 AE NIEUWEGEIN
WWW.GRIPGROUP.NL


GRIP GROUP
VOOR MEER SOCIAAL KAPITAAL

Hoe wordt ik mentaal sterker door boksen?

Ons innovatieve MSDB-programma is ontworpen om jongeren van 8 tot 25 jaar te ondersteunen bij het overwinnen van problemen. Onze aanpak combineert (kick)boksen met begeleiding/ondersteuning, geleverd door een skj geregistreerde begeleider.

Niet iedereen heeft altijd baat bij gesprekken met een therapeut of coach om erachter te komen wat er nou precies aan hand is en welke veranderingen/ontwikkelingen er nodig zijn. Een deel van de mensen heeft baat bij een combinatie van bewegen en gesprekken. De kans dat je door doeltreffende lichaamsbewegingen in contact kan komen met je innerlijke ik is een garantie. Samen met een begeleider van Grip kan je huidige versie in kaart brengen om vervolgens te sleutelen aan een verbeterde versie van jezelf. Tijdens MSDB maak je op een natuurlijke manier serotonine, dopamine en endorfine aan. In combinatie met de gesprekken zal je ontdekkingsreis maken richting je eigen bewustzijn.

Onze ervaring is dat boks problemen als agressie, stress, angst en andere vormen van blokkades kunnen verminderen. Tegelijkertijd versterkt het je gevoel van gemeenschap, kracht en zelfvertrouwen. Dit scheidt een afspraak met jezelf om een sterke versie van jezelf te zijn. Dankzij MSDB kan het je lukken om een heldere, nuchtere, directe en evenwichtige manier te ervaren, worden en te uiten. De lichamelijke voordelen van MSDB hebben geen uitleg nodig.