

Clinic vechtkunst

Vechtkunst als spiegel voor jullie twee



Blijven jullie in rondjes lopen en is het soms moeilijk om elkaar écht te begrijpen en de vinger op de zere plek te leggen? Dan is deze vechtkunst Clinic iets voor jullie.

Je gaat *doen en ervaren* in plaats van praten. Het is *praktisch en dynamisch* in plaats van zwaar.

Tijdens de clinic wordt je primaire gedrag zichtbaar. Wat doe je als je geraakt wordt? Wat voel je? Hoe is het om een ander te raken? Zorg je goed voor jezelf? Kom je voor jezelf op? Geef je je grenzen aan? Blijf je in verbinding als je geraakt wordt?

Clinic vechtkunst

Vechtkunst als spiegel voor jullie twee



Voor wie

- Je wilt het fundament van jullie relatie versterken
- Je hebt de relatie te weinig prioriteit gegeven
- Je zoekt inzicht in ineffectieve patronen
- Je bent het praten beu of kan wel een andere impuls gebruiken
- Je wilt samen iets doen wat plezier geeft en wat oplevert

Wat levert het op

Tijdens de workshop word je bewust van wat je onbewust doet. Je ervaart hoe je reageert in spannende situaties. Ga je vechten, vluchten of bevries je?

Je oefent met ander gedrag en gaat ervaren hoe dat positief voor jullie relatie kan werken. Dit 'ervaringsleren' vergroot de kans dat de inzichten bij jullie beklijven en het een gezamenlijke taal wordt.



Relatie verbeteren

Clinic vechtkunst

Vechtkunst als spiegel voor jullie twee

Hoe werkt het

- Vooraf doel formuleren – per persoon én voor jullie samen
- Reflectie momenten tijdens de clinic
- Mogelijkheid om relatiecoach gesprek te plannen voor integratie

Doelgericht:

Jullie hebben je doel helder voor ogen, wat wil ik en wat willen wij uit deze workshop halen?

Spiegelen van gedrag:

Door middel van vechtkunstactiviteiten, kunnen jullie je gedrag en reacties op elkaar, onderzoeken. Het fysieke aspect van vechtkunst maakt gedragspatronen en automatische reacties zichtbaar.

Samenwerking:

Je leert om effectief samen te werken, elkaar te ondersteunen en elkaar te vertrouwen tijdens de oefeningen.

Reguleren van emoties:

Vechtkunst vereist emotionele regulering en zelfonderzoek. De clinic geeft je inzicht in hoe jullie omgaan met stress, spanning en triggers binnen jullie relatie.

Integratie en reflectie:

We nemen de tijd om jullie ervaringen te delen en de geleerde principes toe te passen op jullie eigen relatie.



Clinic vechtkunst

Vechtkunst als spiegel voor jullie twee

Voor wie

Deze workshop is gericht op koppels die verlangen naar een sterker fundament in hun relatie. Tijdens deze unieke ervaring, zal er ook soms interactie zijn met de andere koppels. Hierdoor leer je je eigen patronen nog beter kennen en begrijpen. Het is niet nodig om een goede conditie te hebben of te kunnen boksen. Trek lekker zittende kleding aan (dit hoeft geen sportkleding te zijn, maar het is fijn als je er goed in kan bewegen). Sneakers of bloten voeten kan allebei. Er zijn vechthandschoenen aanwezig.

Door wie

Anoek en **Max** zijn psycholoog en relatiecoach (www.relatieverbeteren.nl). Ze geven als duo, relatie coaching aan koppels. Ben je benieuwd naar wie we zijn, luister dan naar onze podcast: "De relatiepodcast van Anoek en Max" op Spotify:

https://open.spotify.com/show/1EdWR539B0LXVioqj7tTnj?si=xm2hW_EPS5K-QDHnd08fhA

Marian Bos is onze gastdocent vechtkunst. Ze werkt bij the Sparring Partners. Naast vechtkunst werkt Marian ook met mindfulness en is zij docent persoonlijke ontwikkeling op een HBO.

<https://www.thesparringpartners.nl/marian-bos>



Clinic vechtkunst

Vechtkunst als spiegel voor jullie twee

Duur & programma

Woensdag 13 september 0930-1230

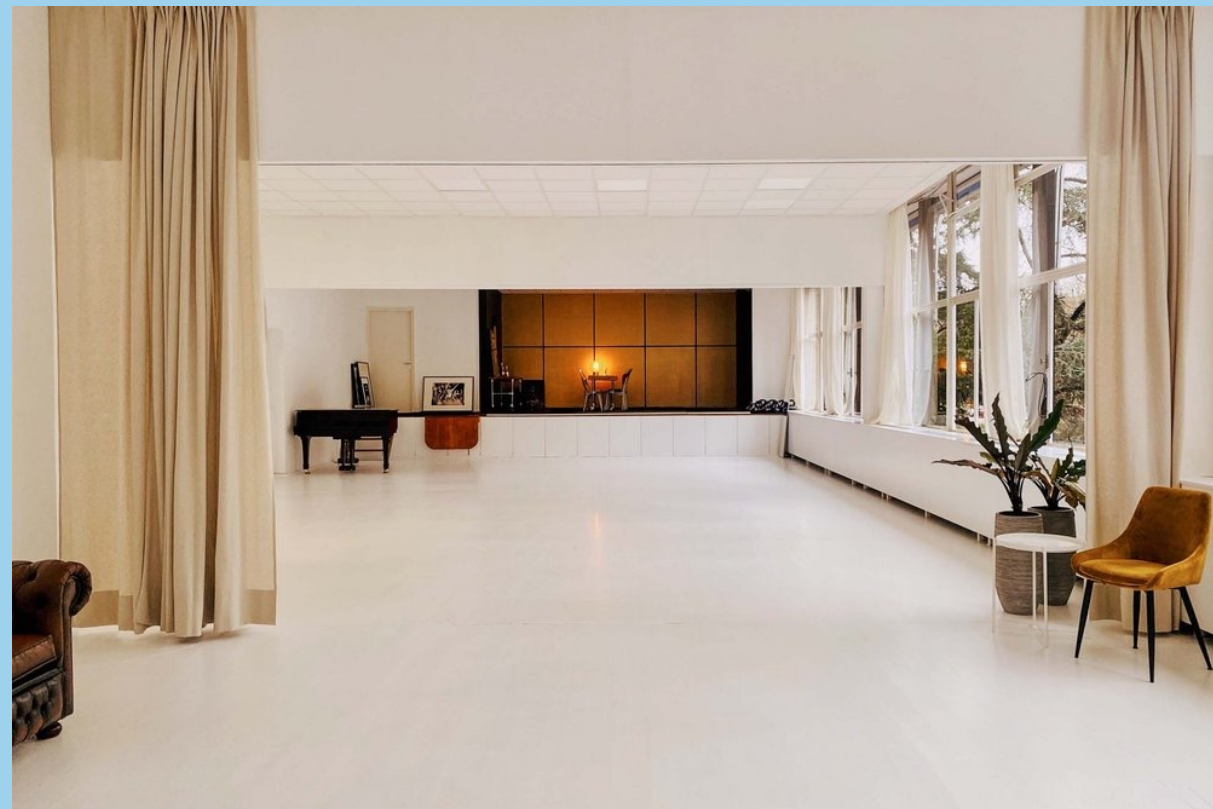
0915 Inloop

0930 Opening Anoenk & Max

0945 start Vechtkunst Marian

1230 Afsluiten

Mee doen: stuur een mailtje naar support@relatieverbeteren.nl



Kosten: Voor de pilot op 13 september: 395 euro per koppel (na de pilot 495 per koppel). Deze kosten kunnen uiteraard zakelijk worden afgeschreven.



Clinic vechtkunst

Vechtkunst als spiegel voor jullie twee

Locatie: Studio Duinlust, Duinlustweg 16, 2051 AA Overveen.

De workshop vindt plaats op de prachtige locatie Landgoed Duinlust. We maken gebruik van een studioruimte met veel bewegingsruimte.

Er zijn een paar **fijne lunchplekken** in de omgeving, zodat jullie hopelijk samen nog wat tijd kunnen doorbrengen en genieten van een lekkere lunch.

- Stach. Zandvoorterpad 1 Overveen
- Loetje. Bloemendaalseweg 260 Overveen
- Het wapen van Kennemerland. Ramplaan 125 Haarlem