



Beratung – Unterstützung – Prävention – Information  
Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V. Hannover



In Kooperation mit dem

**Neue Termine – Neue Termine – Neue Termine – Neue Termine –**

## **Therapeutisches Boxen**

**Neue Gruppe ab dem 16. Januar 2020**

Termine: **ab Donnerstag, 16.01.2020 (nachmittags)**  
weitere: 23.01., 30.01., 06.02., 13.02. und 20.02.  
Uhrzeit: 17 bis 18.30 h  
Kosten: insgesamt 20,- €  
Ort: Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.  
Escherstr. 10

Wenn genügend Anmeldungen vorliegen, kann ein weiterer Kurs vormittags stattfinden:

**Vormittags:** **dienstags ab 25.02.**, weitere 03.03., 10.03., 17.03. und 24.03.  
(5 Termine)  
9 bis 10.30 h, Kosten ebenfalls 20,- €

Unser Angebot richtet sich an Frauen, die Lust haben, sich in einem geschützten Rahmen einmal auf eine andere Art auszuprobieren. Im Therapeutischen Boxen geht es um das Ausdrücken von Gefühlen, Stimmungen und Anspannungen. Es dient dem Kraftaufbau, dem Empowerment (Maßnahmen zur Erlangung von Selbstermächtigung) und der Selbstabgrenzung. Die Körperwahrnehmung kann verbessert und aktiviert, innere Anspannungen reduziert werden.

Es handelt sich bei unserem Angebot nicht um ein sportliches Boxtraining und nicht um eine Therapiegruppe. Im Vordergrund stehen das Ausprobieren, Wahrnehmen und Aktivieren.

Boxübungen an Boxesack, Boxball und Prätzen werden in einer kleinen Gruppe von einer erfahrenen Trainerin und Therapeutin angeleitet und begleitet. Es besteht Raum für Reflexion von Körperwahrnehmung und der gemachten Erfahrung. Die Trainerin

orientiert sich an Fähigkeiten und Ressourcen der Teilnehmerinnen. Die Gruppen besteht aus max. 6 Frauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe und ein kleines Handtuch

**Edith Ahmann**

Heilpraktikerin, Gesprächs- und Traumatherapeutin, Boxcoach Therapeutisches Boxen, Geschäftsführerin des Frauen- und MädchenGesundheitsZentrums Region Hannover e.V.

**Anmeldefrist bis zum 07. Januar 2020**

unter Telefon 0511 - 33 21 12, [info@frauennotruf-hannover.de](mailto:info@frauennotruf-hannover.de) oder schriftlich an Frauennotruf, Goethestr. 23, 30169 Hannover