

Eine Veranstaltung der Reihe
„**Depression: Ressourcen entdecken –
Resilienz stärken!**“

Workshop-Reihe
des Essener Bündnis
gegen Depression

Workshop Boxtherapie: **Stärke spüren – Grenzen setzen**

+++ Ein Gruppenangebot für Frauen +++

Samstag, 17. Oktober 2026, 10.00 bis 14.00 Uhr
Beratungsstelle Essener Kontakte e.V. (im Erdgeschoss)
Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen

Du fühlst dich oft gestresst, überfordert, hilflos oder wütend? Du möchtest mehr in deine Kraft kommen – ohne dabei körperlich an deine Grenzen zu gehen? Dann bist du hier genau richtig!

In unserem Boxtherapie-Workshop verbinden wir einfache, achtsame Bewegungen mit Gesprächen, Übungen zur Selbststärkung und Breath-Work. Die Teilnehmenden brauchen keine sportlichen Vorkenntnisse – hier geht es nicht um Leistung, sondern um das eigene Wohlbefinden.

Was erwartet die Teilnehmer*innen?

Leichte Bewegungs- und Boxelemente – ganz ohne Druck, Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmung und Stabilisierung, Raum für Emotionen wie Wut, Angst oder Ohnmacht, Austausch in einer wertschätzenden Gruppe, Stärkung von Selbstbewusstsein, Grenzen und innerer Kraft.

Für wen ist das Angebot geeignet?

Für Frauen, die neue Wege im Umgang mit Gefühlen und Stress kennenlernen möchten. Besonders geeignet auch für Menschen mit wenig Bewegungserfahrung! (Im Zweifel vorher ärztlich abklären lassen, ob medizinische Bedenken bestehen.)

Leitung: Simone Himmelberg-Krüger, Boxtherapeutin, Sozialpädagogin

Begrenzte Plätze – Sichere dir deinen Platz!

Anmeldung & Fragen: Tel 0201 / 733 646 E-Mail kontaktstelle@essener-kontakte.org

Die Workshop-Reihe wird gefördert von der Novitas BKK nach § 20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.

Weitere Informationen zur Workshop-Reihe online auf www.ebgd.de/veranstaltungen

