Persoonlijke begeleiding. Heldere afspraken.

Bokstherapie voor jongeren en volwassenen in Amsterdam.

Voor werkgevers, bedrijfsartsen en behandelaren die begeleiding willen bespreken bij vragen rond spanning, grenzen en terugkerende patronen.

Gesprek, lijf en ervaring.

In gesprek en met gerichte boksoefeningen onderzoeken we hoe patronen doorwerken. De cliënt oefent met andere mogelijkheden en verkent hoe die in het dagelijks leven toepasbaar zijn.

We werken lichaamsgericht, ervaringsgericht, systemisch en traumasensitief. Tempo, belasting en keuzes stemmen we samen af. Bokservaring is niet nodig; er wordt niet op het lijf gestoten.

Marcel of Mariska: een vaste begeleider.

Marcel Amstelveen, grondlegger van de methodiek Bokstherapie in Nederland, begeleidt volwassenen vanaf 21 jaar. Mariska Veraart begeleidt jongeren vanaf 15 jaar en volwassenen. Beiden begeleiden hun eigen cliënten, met dezelfde prijzen. De cliënt kiest zelf een startsessie en begeleider in de agenda. Online kennismaken met Marcel is optioneel.

DE ROUTE EN INVESTERING

Een heldere start.
Een passend vervolg.

Begin met een intake en eerste sessie (60 minuten, €145) of De Landkaart (2,5 uur, €375). Beide kunnen op zichzelf staan. Online kennismaken met Marcel is optioneel, kosteloos en maximaal 30 minuten.

Intake of De Landkaart

Intake: je vraag bespreken en de werkwijze ervaren. De Landkaart: meer tijd voor samenhang en verdieping. Beide inclusief voorbereiding en persoonlijke samenvatting.

€145 / €375

Van Reflex naar Regie · 5 sessies

5 × 60 minuten · €140 per sessie.

€700

Drie kalendermaanden geldig vanaf aankoop. Je startsessie betaal je apart.

Van Reflex naar Regie · 10 sessies

10 × 60 minuten · €135 per sessie.

€1.350

Zes kalendermaanden geldig vanaf aankoop. Je startsessie betaal je apart.

Losse vervolgsessie: 60 minuten, €145. Alle prijzen inclusief 9% btw. Facturatie achteraf: na de eerste trajectsessie één factuur voor de volledige kaart (€700 of €1.350). Je betaalt niet bij online boeken.

Doelen bespreken. Ervaringen volgen.

Bij beide vervolgtrajecten inbegrepen

- Voorbereiding, opdrachten op maat en een persoonlijke samenvatting van iedere sessie.
- Waar passend oefeningen, reflectievragen of een reflectieverslag voor tussendoor; we bespreken de ervaringen tijdens de volgende sessie.
- Uitwerking en verslaglegging door de begeleider zijn bij de sessieprijs inbegrepen.

De cliënt kiest de beschikbare momenten bij de eigen begeleider. De vijfkaart is drie maanden geldig en de tienkaart zes maanden, beide vanaf aankoop. Er is geen automatische verlenging.

Een losse vervolgsessie kost €145 voor 60 minuten. De persoonlijke aandacht en inbegrepen voorbereiding en uitwerking zijn gelijk aan die bij een sessiekaart.

Opbrengst en evaluatie

We spreken concrete aandachtspunten af, zoals eerder spanning opmerken, grenzen bespreekbaar maken of omgaan met druk. Bij de start bespreken we een herkenbare situatie. Tijdens de begeleiding en afronding kijken we wat de cliënt daarin anders opmerkt of doet. Zo volgen we de voortgang aan de hand van eigen ervaringen.

De opbrengst verschilt per persoon. Er is geen garantie op herstel binnen een vaste termijn, korter verzuim of een bepaalde financiële besparing.

Rollen en vertrouwelijkheid

Vooraf maken we afspraken over doel, looptijd, financiering en eventuele terugkoppeling. De cliënt kiest zelf of de begeleiding past. Persoonlijke sessie-inhoud blijft vertrouwelijk; terugkoppeling volgt alleen binnen afgesproken kaders en met toestemming.

Bij samenwerking naast een behandeling stemmen we af wat Bokstherapie toevoegt en wie waarvoor verantwoordelijk is. De bedrijfsarts behoudt zijn onafhankelijke rol.

AANMELDEN EN AFSTEMMEN

Eerst contact.
Dan zorgvuldig starten.

1. Stuur je eigen contactgegevens, organisatie, rol en een korte vraag via de website. Deel geen medische dossiers.
2. We bespreken de vraag, financiering en praktische haalbaarheid. Zelfstandige cliënten kunnen direct een intake bij Marcel of Mariska boeken, of De Landkaart uitsluitend bij Marcel. Online kennismaken is optioneel.
3. Voor de start ontvangt de cliënt en eventuele opdrachtgever een persoonlijk voorstel met de begeleiding, prijs en afspraken.
4. Na akkoord starten we met de afgesproken sessie. De cliënt ontvangt de afspraakbevestiging met voorbereiding per mail. Eventuele vervolgsessies zijn een afzonderlijke keuze.

Praktische informatie

Waalstraat 184
1079 EJ Amsterdam

In de agenda van Marcel of Mariska staan de beschikbare momenten. De cliënt kiest een sessie en begeleider via www.bokstherapie.nl/agenda. Kennismakingen vinden online plaats.

Voor extra begeleiding of aanvullende rapportage maken we vooraf afzonderlijke afspraken. Er is geen automatische verlenging.

Bespreek de mogelijkheden

mail@bokstherapie.nl
www.bokstherapie.nl