

BOKSEN ALS INSTRUMENT:

In mijn motto: 'iedereen kan vechten, maar slechts weinigen kunnen boksen', staat boksen voor enkele typerende Co by Suus – woorden: Balans, zet je verstand op '0' & Onspan, Kansen, Samen, Energie en Nee. Lees hier meer over in mijn blog: www.

Boksen wordt ook de 'noble art of self defence' genoemd. Niet het vechten staat centraal, maar het verdedigen. Eigenschappen als balans, focus, ademhaling en omgaan met druk, zijn inherent aan iedere vechtsportbeweging. Door spanning van het spel werken we aan de kenmerken die iets zeggen over hoe je omgaat met jezelf en de wereld om jouw heen.

Op locatie van:

Boksvereniging Muscular

Van Maerlantstraat 2,
6824 KX Arnhem

Tel: 0641978448
Mail: sduusvansprundel@gmail.com

<https://www.muscular-boksen-coaching.nl/>

Kennismaken kan altijd!
Ik neem graag de tijd voor je
om vragen te beantwoorden en je meer
te laten zien van de mogelijkheden bij
CO by Suus.



CO BY SUUS

Coaching & Ontwikkeling:

*Agressie in eigen hand en je weerbaarheid
verhogen met het boksen als instrument*

*Iedereen kan vechten, maar slechts
weinig kunnen boksen.*



KENNISMAKEN MET SUUS:

“Ik ga uit van jouw mogelijkheden! Het is uiterst belangrijk voor mij dat jij je goed voelt bij dat wat je doet en weet wat je aan jezelf hebt.”

Ik ben Suzan Gerritsen – van Sprundel en woon samen met mijn man Willem & hond Buffon in Arnhem. Voor mijn rust ben ik het liefst op het water. Sporten is voor mij een vorm van ontspanning omdat ik dan lekker kan ontladen.

In 2015 ben ik begonnen met boksen. Boksen heeft mij inzicht gegeven in mijn automatisch (vaak onbewuste) handelen: vechten, vluchten of bevriezen. Hierdoor groeide mijn eigen inzicht, persoonlijke kracht, weerbaarheid en stresshantering.

Meer informatie over mij:

<https://www.muscular-boksen-coaching.nl/wie-zijn-wij>



CO by Suus is mede ontstaan nadat ik zelf heb mogen ervaren wat boksen voor mij betekend heeft. Vanuit mijn hooggevoeligheid, stressgerelateerde klachten, mijn grenzeloze behoefte om het anderen naar de zin te maken en paniekaanvallen, heb ik mogen groeien naar een vrouw die gelooft in wat ze doet. Ik geniet, ervaar meer zekerheid en accepteer dat ik nooit 'uitgebokst' zal zijn.

Als gecertificeerd kindercoach, docent Weerbaarheid & Agressieregulatie en SKJ Jeugd- & gezinsprofessional werk ik themagericht waarbij weloverwogen werkvormen jouw uitdagen om zowel fysiek, mentaal als emotioneel op een bewustere manier te kunnen gaan reageren.

Anderen omschrijven mij als een betrouwbare, flexibele, grensverleggende, respectvolle en inspirerende aanpakker. Iedereen wordt vanzelf ouder, waarbij ik persoonlijk groeien als een keuze zie. Gun jij jezelf deze keuze ook?



CO BY SUUS:

Ik coach en ondersteun diegene die willen groeien op het gebied van mentale en fysieke weerbaarheid.

Herken jij je in het volgende:

- 👂 Ik zit niet lekker in mijn vel.
- 👂 Emoties zijn vervelend & lastig
- 👂 'Bemoei je met jezelf en laat mij met rust!'
- 👂 Ontlading komt achteraf en heeft dan vaak al niets meer met de oorspronkelijke situatie te maken.
- 👂 'Waarom begrijpt niemand mij?'
- 👂 Mening van anderen maken mij onzeker of kwaad.
- 👂 Wanneer het moeilijk wordt wil ik het liefst weglopen of vechten.

Ik wens jou toe dat je weet dat je het kan, doordat je het bij mij mag gaan ervaren. Want als ik het kan, kan jij het ook!

- ☺ Je kunt ontladen, maar zeker ook weer opladen wat bijdraagt aan het lekker in je vel zitten.
- ☺ je staat voor wat je waard bent en weet hoe je dit kunt toepassen in jouw leven.
- ☺ Je overwint mentale en fysieke uitdagingen en gaat met zelfvertrouwen vooruit.
- ☺ je ontdekt meer over je gedrag en over wie je bent → jij bent belangrijk!