

PRESSEMITTEILUNG

LESÉDI Kunst & Boxen – Neuer Raum der Möglichkeiten in Lehrte-Arpke

Wenn Petra Kowalkowski ihrem Gegenüber in die Boxhandschuhe hilft, steht nicht der Kampf im Vordergrund, sondern die eigene Stärke wieder zu entdecken: Stress, Depressionen, Traumatisierungen, ADHS, Trauer, vieles was im Alltag belastet, könne durch das therapeutische Boxen gelöst werden, ist die zertifizierte Box-Therapeutin überzeugt. Ab dem 24. Mai eröffnet Kowalkowski in Lehrte-Arpke unter dem Titel „LESÉDI“ einen einzigartigen Raum:

Auf 90 Quadratmetern findet sich nicht nur das Equipment für das Boxen, sondern Interessierte können auch künstlerisch tätig werden. „Das Angebot zum Malen richtet sich an alle, die Zugang zu ihrer Kreativität suchen, ohne ein bestimmtes Ergebnis erzielen zu müssen“, sagt die 54-Jährige. Sie wird außerdem ihre eigenen, größtenteils abstrakten Bilder zum Verkauf anbieten.

An den Doppelend-Boxbällen und den Wandschlagkissen können sich ab Ende Mai unterschiedliche Menschen fast aller Altersgruppen ausprobieren. „LESÉDI“ sei der „Raum der Möglichkeiten“, sagt Kowalkowski, die jahrelang als Organisationsentwicklerin und Coach tätig war. Schon Kinder ab sechs Jahren, beispielsweise mit einer mangelnden Impulskontrolle oder emotionalen Belastungen, könnten bei ihr starten – ein ausführliches Elterngespräch vorab gehört für sie dazu. Ab elf Jahren bietet sie zudem geschlechtergetrennte Gruppen an. „Die Gruppen sind nicht unbedingt therapeutisch ausgerichtet, sondern es geht um Selbstwahrnehmung, emotionale Regulation und soziales Training.“ Kowalkowski, die auch Weiterbildungen als Entspannungstrainerin sowie in Atem- und Stimmtherapie absolviert hat, plant außerdem Gruppenangebote für Frauen, Männer und sogar Senioren: „Statt Gehirnjogging“, sagt sie schmunzelnd. „Auch für Paare mit Beziehungsthemen kann das Boxen neue Perspektiven eröffnen“, sagt Kowalkowski, die seit langem auch Paare im Kinderwunsch begleitet. Vorerfahrung im Boxsport oder sportliche Fitness braucht es nicht.

Die gezielten Übungen beim Boxen, welche die Gehirnhälften beidseitig stimulieren und ausgleichen, können auch Teams im Arbeitskontext dabei helfen, sich neu auszurichten, Kommunikation zu verbessern und Kompromisse zu erlernen. Dabei greift Petra Kowalkowski auf ihre jahrelange Erfahrung zurück: Sie hat Führungskräfte gecoacht und Teams begleitet. „Bei reinen Team-Events hingegen steht der Spaß im Vordergrund, wodurch aber auch die spätere Kooperation unter den Arbeitskollegen verbessert wird“, sagt sie.

Ob Malpinsel oder Boxhandschuhe: „LESÉDI“ (aus dem südafrikanischen: Licht, Strahlen) soll möglichst niedrigschwellig vielen Menschen neue Wege aufzeigen oder aus einer Krise helfen. Dafür bietet Kowalkowski auch insbesondere Termine am Wochenende an.

LESÉDI wird am 24. Mai zwischen 12 und 18 Uhr zum Dorffest in Lehrte-Arpke eröffnet, mit Helium-Ballons für Kinder und einer Tombola, bei der Petra Kowalkowski Wertgutscheine für ihre Angebote verlost.

LESÉDI Kunst & Boxen

Petra Kowalkowski · Dipl. Sozialarbeiterin (FH)

Im Winkel 2 · 31275 Lehrte · Telefon 05175 7716679 · Mobil 0176 83679107
kontakt@kunstboxen-lesedi.de

www.kunstboxen-lesedi.de



Petra Kowalkowski
© privat



Team Amedes, mit freundlicher Genehmigung
© privat



Im Winkel 2, 31275 Lehrte-Arpke
© Petra Kowalkowski



Raum LESÉDI
© Petra Kowalkowski



Freies Malen bei LESÉDI
© Petra Kowalkowski



Freies Malen bei LESÉDI
© Petra Kowalkowski

