

WingTsun

Selbstbehauptungs - und Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

Selbstverteidigung beginnt im Kopf !

Alle Fähigkeiten, die nötig sind, um sich zu schützen und zu verteidigen, sind schon in uns.
Wir müssen uns ihrer nur bewusst werden und sie trainieren!

In diesem Kurs lernen Frauen und Mädchen, in diskriminierenden und gefährlichen Situationen Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, kraftvoll klare Grenzen zu setzen und sich zu schützen.

Dabei ist es vor allem für Frauen enorm wichtig, rechtzeitig einen Übergriff als solchen zu erkennen und konsequent zu handeln.

In diesem Kurs werden neben der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit auch die Körpersprache, sowie Sprache und Stimme geschult. In kleinen Gruppen werden im Rollenspiel reale Situationen aufgenommen, Lösungen gefunden und geübt. Leicht erlernbare und effektive Techniken machen Mut. Das Erleben der eigenen Kraft stärkt das Selbstbewusstsein.

Zielgruppe : Frauen und Mädchen ab ca.12 Jahren bis 50+

Kurs : 3 Trainingseinheiten

Termine : 28. 03. , 18.04. , 25.04. 2020
14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kosten : 105,00 €



Anmeldung ist erforderlich!