

Selbstverteidigung beginnt mit dem Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen Kommunikations- und Deeskalationstechniken, Selbstverteidigungs- techniken speziell für Frauen, trainieren von praxisnahen Übungsszenarien

Workshop-Inhalt:

Ganzheitliche Selbstverteidigung: Im ersten Schritt werden Ihnen Kommunikations- und Deeskalationstechniken vermittelt, die einen körperlichen Übergriff zu vermeiden helfen. In diesem Zusammenhang erlernen Sie spezielle Techniken, wie Sie trotz auftretender Emotionen - wie Angst oder Wut - zielgerichtet handeln und effektiv die Aufmerksamkeit anderer Menschen in der Öffentlichkeit erzeugen können.

Im nächsten Schritt bekommen Sie einen Methodenkoffer mit einfachen und dennoch sehr wirksamen Selbstverteidigungstechniken speziell für Frauen. Hieraus können Sie diejenigen Techniken auswählen, die Sie im Rahmen Ihrer Persönlichkeit und körperlichen Möglichkeit, auch unter Stress, einsetzen können.

Im Anschluss werden unterschiedliche Übungsszenarien praxisnah trainiert. Hier sollen Sie die neu erworbenen Techniken auch unter Stress anwenden und intensiv üben, um Ihre Handlungssicherheit zu verbessern und das Gelernte nachhaltig in Ihrem Gedächtnis zu verankern.

Nutzen:

Präventive Verhaltensstrategien
Wirksame Kommunikations- und Deeskalationstechniken

Verbesserte Selbstsicherheit in bedrohlichen Situationen

Einfach und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken

Räumliche Prävention
(Fluchtwege, Zivilcourage, etc.)



Kursleiter:

Herr Dietmar Lietz

zertifizierter I-GSK Trainer,
25 Jahre Expertise in unterschiedlichen Kampfsportarten

Kontakt:

www.konflikttraining-selbstbehauptung.de