

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN (AB 18 JAHRE)

3 WORKSHOP TERMINE:

SAMSTAG 13.01.2024 VON 10-14 UHR

SAMSTAG 09.03.2024 VON 10-14 UHR

FREITAG 15.03.2024 VON 17-21 UHR

IN EINER UNBELEUCHTETEN GARAGE ODER AUF DEM HEIMWEG DURCH EINEN DUNKLEN PARK. JEDE FRAU KENNT DAS UNBEHAGLICHE GEFÜHL, DAS EINEN IN DIESEN SITUATIONEN BESCHLEICHT. IN UNSEREM SELBSTVERTEIDIGUNGS-WORKSHOP FÜR FRAUEN MÖCHTE FRANK EUCH DAS SCHWERPUNKTTHEMA „SINNE SCHÄRFEN“ NÄHER BRINGEN.

„SINNE SCHÄRFEN“ THEORIE UND PRAXIS
(MIT NEUEN ELEMENTEN, DADURCH ALS WIEDERHOLUNG GEEIGNET)

2 STUNDEN THEORIE UND 2 STUNDEN PRAXIS
MITGLIEDER 29,- EUR UND EXTERNE GÄSTE 39,- EUR

Begrenzte Teilnehmerzahl | Anmeldung über unser Buchungstool



MIT FRANK WILLER



Der Workshop behandelt folgende Themen:

- Bedrohungssituation: Sinne schärfen – wie helfe ich mir selbst?
- Praxis: Befreiungsbeispiele, Überwindungsübungen, Atemtechnik, Bodenbefreiungsbeispiele und Entspannung
- Übungen mit realistischer Wirkung