

Selbstbehauptungskurs

intensiv

für Frauen ab 14 Jahren

Innere Stärke schützt!

Wie ich mich vor unangenehmen & grenzwertigen Situationen sowie vor Übergriffen selbstbewusst schütze. Vertrauen in mich, Auseinandersetzung mit der eigenen Nähe & Distanz, klare Kommunikation, starke Körperhaltung, frühzeitiges Handeln.



Prävention statt Intervention

zwei Kursabende

18. & 25.10.2024 **Daten**

19.15 – 21.30 Uhr **Zeiten**

120.- CHF **Kosten**

Input im Zusammenhang mit Selbstbehauptung | Modell zur Angstbewältigung | Selbstbehauptung & -schutz durch einfache Verteidigungstechniken | Bewegungslernen | körperliche Erfahrungen mit Kursteilnehmerinnen | Austausch in der Gruppe

Kursleitung Silvia Lussi 3. DAN SEISHIN RYU JITSU & Larissa Vornholz 2. DAN SEISHIN RYU JITSU

Kurskultur Die letzte Viertelstunde ist für einen offenen Austausch zum Thema reserviert

Kursort INYO-Träff Hochdorf, Ligschwilstrasse 7, 6280 Hochdorf

Anmeldung silvia.lussi@inyo-traeff.ch | 078 857 92 19 | bis 27.09.24 | mind. 4 Frauen