

Selbstbehauptungskurs

für Frauen ab 14 Jahren

Innere Stärke schützt!

Wie ich mich vor unangenehmen & grenzwertigen Situationen sowie vor Übergriffen selbstbewusst schütze. Vertrauen in mich, Position beziehen, Ressourcen nutzen, Umgang mit Nähe & Distanz, Möglichkeiten schaffen & Übersicht haben.

Prävention statt Intervention

Kurskosten 280.- CHF

Kurszeiten 19.45 – 21.15 Uhr

Kursdaten 28. April/ 5., 12., 19., 22., 26. Mai/ 2., 16. Juni 2025

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

Kursort BUDO YAMABUSHI Hünenberg, Zentrumstrasse 12, 6331 Hünenberg

Anmeldung silvia.lussi@budo-yamabushi.ch | 078 857 92 19 | mind. 6 Frauen

Selbstschutz durch einfache Verteidigungstechniken, vielseitige Anwendungen, theoretische Inputs, Angstbewältigungsstrategien, Austausch mit SENSEI Werner Lussi, Übungsmöglichkeiten zusätzlich mit Kampfkunstschülern, Selbstreflexion



neue Kursdaten - melde dich jetzt an

