

# 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](mailto: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*

