



Aktiv und selbstsicher sein

Eine brenzlige Situation in der Freizeit, auf der Straße oder zu Hause kann schnell zu einem gewaltsamen Konflikt ausarten.

Wie können Sie einen Konflikt frühzeitig erkennen und ihn gewaltfrei schlichten? Wie können Sie sich erfolgreich und effektiv wehren, ohne sich in Gefahr zu bringen? Wie können Sie gut und sicher mit Ihrer Angst umgehen?

Selbstverteidigung für Frauen & Mädchen

In diesem Kurs lernen wir ein starkes persönliches Auftreten, Strategien und praktische Ansätze zur Konfliktlösung – von Frau zu Frau.

Zusätzliche Informationen

Ziel des Kurses: ein Repertoire an Angriffs- und Verteidigungstechniken zu haben, um im Notfall automatisch zu reagieren, das Selbstwertgefühl zu stärken und seinen Körper zu kontrollieren, um der Angst keine Chance zu lassen und sich aktiv und sicher der Situation zu stellen.

- Grundtechniken von Angriffen und Verteidigungen
- Körperbeherrschung durch Fallübungen
- Selbstwertgefühl stärken
- Aktive Angstbewältigung
- Reaktionsvermögen schulen
- Atmung bewusst einsetzen

Durch Übungen und Spiele werden Wahrnehmungsfähigkeit, Bewegungserfahrung und die Kooperationsfähigkeit in der Gruppe geschult.

Mitbringen:

bequeme Kleidung, barfuß oder leichte Turnschuhe,
Getränke und vor allem Freude an der Bewegung

Kontakt

Wenn Sie Interesse an einem ausführlichen Gespräch haben, nutzen Sie bitte das Kontaktformular auf meiner Homepage oder vereinbaren telefonisch einen Termin.

[Sylvia De Rosa – Coaching mit Bewegung](#)

Dipl. Sportwissenschaftlerin | Mobil: 0157-896 413 66 | www.sylvia-de-rosa.de