

# Selbstverteidigung für Frauen und Männer

*Lösungsansätze im Umgang mit aggressiven Personen, gefährlichen Alltagssituationen und großen Menschenansammlungen*

## KURSINHALTE

**LEVEL 1** Schulung Gleichgewicht und Verbesserung Koordinationsgefühl

**LEVEL 2** Technik: Schlag-, Hebel- und Grifftechniken in Notwehrsituationen

**LEVEL 3** Eskalationsstufen und Gefahrenanalyse durch aktives Handeln

**LEVEL 4** Blockaden/Schockstarre lösen – Selbstvertrauen durch Eigenmotivation und positives Denken

## REALISTISCHES TRAINING:

Übe anhand von situationsgerechten Rollenspielen. Setze im Training wirkungsvolle Treffer auf den Vollschatzanzug des Trainers

## MOTIVATION UND ZIELE:

Motiviere dich in der Gruppe und setze dir eigene Ziele, ohne dich durch Dritte beeinflussen zu lassen

## 100 % MIND-CLEANING:

Lasse los! Sortiere deine Gedanken in für dich positive Strukturen, um zum Erfolg zu kommen

