

Selbstverteidigung für Frauen

Grundkurs: Samstag, 11.05.24

Lerne in diesem kurzen Intensiv-Workshop die wichtigsten Prinzipien des Eigenschutzes (Aufmerksamkeit, Bereitschaft, konstruktiver Umgang mit Angst und Verhinderung des "Freeze mode") sowie einige grundlegende Selbstverteidigungstechniken, welche auch unter Stress abrufbar und gegen einen körperlich stärkeren Gegner wirksam sind.

Wir empfehlen Dir saubere Turnschuhe und Kleidung, die Du im Alltag trägst.

Anmeldung erforderlich: bodymindsoul@nisa-center.ch

Zeit und Kosten:

- 10:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 15:00 Uhr (inkl. Mittagsverpflegung und Getränke)
- Preis pro Person CHF 140.00 (kann nicht mit dem Abo verrechnet werden)



NiSa
BodyMindSoul-Center

Neu im 2024: Familien-Workshop

Am 31.08.2024 Selbstbehauptungs- und Resilienzkurs