

Kurs 185

Sich auf emotionaler, mentaler und körperlicher Ebene schützen! Die etwas andere Art der Selbstverteidigung

Kursziel

Sie lernen, wie Sie Gefahrenquellen erkennen und diese verhindern bzw. entschärfen können. Wir zeigen Ihnen Techniken, in Theorie und Praxis, mit denen Sie Stress minimieren und sich schützen können. Aufgrund gesammelter Erfahrungen, in entspannter Atmosphäre, werden Sie Ihren Alltag sicherer und selbstbewusster managen.

Inhalt

1. Erkenne dich selbst:

- Übungen zur Wachsamkeit
- Stressauslöser und Stressreduktion verstehen

2. Erlebe dich selbst:

- Arbeiten mit den eigenen Emotionen und deren Veränderung mit Hilfe mentaler Techniken

3. Experimentiere mit deiner Kraft:

- Fühlen der eigenen emotionalen, mentalen und körperlichen Kraft
- Lernen, wie diese kontrolliert und gezielt eingesetzt werden kann
- einfache Techniken zur Selbstverteidigung

Leitung

Margit Hinterreiter ist akadem. Mentalcoach, NLPaed Lerncoach, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, CliniClown

Agnes Tapei ist internationale Trainerin für Bodyguard und Security, Gewinnerin des World Cups und der European Chamionchip in Karate, mehrfache Silber- und Bronzemedailien-Gewinnerin der Weltmeisterschaften in Boxen und Kickboxen.

Beginn	Samstag, 29. Sept. 2018, 13.30 bis 17 Uhr
Dauer	1 Samstagnachmittag zu à 3 ½ Std.
Ort	Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan
Kosten	CHF 82,00
Voraussetzung	Mindestalter 16 Jahre
Mitbringen	Turnschuhe, lockere, bequeme Übungskleidung, Wasser und evtl. Pausensnack
Hinweis	Im Frühjahr 2019 ist eine Fortsetzung geplant.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan