



margit hinterreiter
akadem. mentalcoach
dipl. lebens- und sozialberaterin

Sich schützen: emotional, mental und körperlich - Grundkurs

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 Stressreaktion 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 einsetzen werden kann
 - Einfache Techniken zur Selbstverteidigung

Leitung

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

Agnes Tapai ist internationale Trainerin für Bodyguard und Security, Gewinnerin des World Cups und der European Championship in Karate, mehrfache

Dauer	Samstag, 12. Sept. 2020, 09 – 14 Uhr
Ort	ist auf der Homepage ersichtlich https://www.schlosserhus.at
Referent/in	Margit Hinterreiter (Tel. 0043650 3301129) und Agnes Tapai
Kosten	sind auf der Homepage ersichtlich https://www.schlosserhus.at

Voraussetzung	Mindestalter 16 Jahre
Mitbringen	Turnschuhe, lockere, bequeme Übungskleidung, Wasser und evtl. Pausensnack
Organisation	Schlosserhus Rankweil