



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

Voraussetzung Mindestalter 16 Jahre

KURSORTE

1. Erwachsenenbildung Stein Egerta, Liechtenstein

Beginn Samstag, 18. Sept. 2021

Dauer 09.00 bis 12.30 Uhr

Ort GZ-Resch, Schaan

(sollte es aufgrund von COVID-19 nicht möglich sein, den Kurs vor Ort abzuhalten, wird er auch als Online-Kurs angeboten.)

Kosten sind auf der Homepage ersichtlich <https://www.steinegerta.li>

(zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – vor Ort zu bezahlen)

Was du brauchst bequeme Kleidung, Trinkflasche, gesunde Jause, Schreibzeug



margit hinterreiter
akadem. mentalcoach
dipl. lebens- und sozialberaterin

2. VSH-Rankweil – Schlosserhus

| | |
|-----------------|---|
| Beginn | Freitag, 01. Okt. 2021 |
| Dauer | 14.00 bis 19.00 Uhr |
| Ort | Schlosserhus Rankweil (sollte es aufgrund von COVID-19 nicht möglich sein, den Kurs vor Ort abzuhalten, wird er auch als Online-Kurs angeboten.) |
| Kosten | sind auf der Homepage ersichtlich https://www.schlosserhus.at (zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – werden per Mail zugesandt) |
| Was du brauchst | bequeme Kleidung, Trinkflasche, gesunde Jause, Schreibzeug |

3. VHS-Rohrschach, Schweiz

| | |
|-----------------|---|
| Beginn | Samstag, 06. Nov. 2021 |
| Dauer | 09.00 bis 14.00 Uhr |
| Ort | VHS-Rohrschach (sollte es aufgrund von COVID-19 nicht möglich sein, den Kurs vor Ort abzuhalten, wird er auch als Online-Kurs angeboten.) |
| Kosten | sind auf der Homepage ersichtlich https://www.vhr.ch (zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – vor Ort zu bezahlen) |
| Was du brauchst | bequeme Kleidung, Trinkflasche, gesunde Jause, Schreibzeug |