



margit hinterreiter  
akadem. mentalcoach  
dipl. lebens- und sozialberaterin

## Sich schützen: emotional, mental und körperlich - Aufbaukurs

*Die etwas andere Art der Selbstverteidigung*

### Kursziel

Im Aufbaukurs werden Sie noch mehr Erkenntnisse erlangen, wie Sie sich emotional, mental und körperlich schützen können. Durch weitere Techniken und Übungseinheiten, werden Sie ein gutes Rüstzeug für die Zukunft erwerben, damit Sie Ihren Alltag sicherer und selbstbewusster gestalten.

### Inhalt

1. Nutze Deine Kraft:
  - Begegne deiner Angst
  - Du kannst Dein Verhalten ändern
  - Erkenne die Vielzahl der Möglichkeiten des Verhaltens
2. Nimm das Zepter in die Hand:
  - Selbstverteidigung mit verschiedenen Übungen
  - Standhaftigkeit und Flexibilität – wann ist was geeignet?
3. Der Weg der etwas anderen Art:
  - Perspektivenwechsel
  - Der beste Kampf ist der, den ich nicht führe

### 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, 19. Sept. 2020, 09 – 14 Uhr
Ort	ist auf der Homepage ersichtlich <a href="https://www.schlosserhus.at">https://www.schlosserhus.at</a>
Referent/in	Margit Hinterreiter (Tel. 0043650 3301129) und Agnes Tapai
Kosten	sind auf der Homepage ersichtlich <a href="https://www.schlosserhus.at">https://www.schlosserhus.at</a>
Voraussetzung	Mindestalter 16 Jahre
Mitbringen	Turnschuhe, lockere, bequeme Übungskleidung, Wasser und evtl. Pausensnack
Organisation	<b>Schlosserhus Rankweil</b>