



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

Voraussetzung      Mindestalter 16 Jahre

## KURSORTE

### 1. Erwachsenenbildung Stein Egerta, Liechtenstein

Beginn                      Samstag, 25. 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, 08. Okt. 2022
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 <a href="https://www.schlosserhus.at">https://www.schlosserhus.at</a> (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, 13. 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 <a href="https://www.vhr.ch">https://www.vhr.ch</a> (zzgl. € 15,00 für die Unterlagen – vor Ort zu bezahlen)
Was du brauchst	bequeme Kleidung, Trinkflasche, gesunde Jause, Schreibzeug