



## *SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS*

### *Aufmerksamkeit*

Schulung der eigenen Wahrnehmung im Bezug auf gefährliche Situationen. Dabei werden wir unsere Aufmerksamkeit auf das natürliche Verhalten des Menschen richten und unserer inneren Alarmanlage, der Intuition vertrauen lernen. Eine Situation richtig einschätzen, wo sind die Fluchtwege, ist es ein oder sind es mehrere Angreifer, auf sich Aufmerksam machen und Hilfe holen, Gefahrensituationen möglichst vermeiden.

### *Körpersprache*

Die Schulung der Körpersprache gesteuert von Mimik, Gestik und Körperhaltung ist wichtiger Bestandteil mit der wir unbewusste Signale senden. Eine gute Konfliktkommunikation die nach außen zeigt, dass man keinen Ärger möchte sich aber gleichzeitig eine psychische und physische Barriere aufbaut. Damit man nicht als Opfer ausgemacht wird.

### *Selbstverteidigung*

Bei den Verteidigungstechniken werden nur kompromisslose und einfach auszuführende Präventivtechniken unterrichtet. Sie werden klar und logisch aufgebaut damit sie intensiver trainiert und konditioniert werden können. Schläge werden auf Schwachstellen gerichtet um so möglichst große Wirkung zu erzielen. Die Verteidigungstechniken lassen sich auch mit Alltagsgegenständen, kombinieren und müssen nicht neu gelernt werden.

Wann: montags 08.05 - 29.05.2017  
Zeit: 11:00 – 12:00 Uhr  
Kosten: 30,- Euro  
Wo: naturalfit , Stöckener Str.30 in 30926 Seelze ( Letter)  
Probetraining: jederzeit möglich

Anmeldung: Thomas Scheidler 0163 3718381 oder 05137/814900  
Internet: [www.wt-seelze.de](http://www.wt-seelze.de)