



Academy4socialskills

Wehr dich

Die Kunst sich selbst zu verteidigen

WEHR DICH

DIE KUNST SICH SELBST ZU VERTEIDIGEN

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Selbstverteidigung beruht darauf, den Zugang zu den eigenen Ängsten und Aggressionen zu finden und zu überwinden.
- In unseren Seminaren vermitteln wir das notwendige Wissen wie man sich schnell, effektiv selbst verteidigt und dadurch eine Stärkung seines Selbstbewusstseins erhält.
- Es werden sowohl Methoden zum Umgang mit angstbesetzten und unangenehmen Situationen vermittelt als auch Techniken, um sich bei Übergriffen wehren zu können und bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst Zugang zur eigenen "Wehrhaftigkeit" zu finden.
- Sie lernen Situationen kennen, wo Gewaltvermeidung nützlich ist und der Gedanke der Gewaltprävention und die eigene Sicherheit im Vordergrund steht.
- Im Mittelpunkt des Seminars steht das Erlernen von Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, sich innerlich und äußerlich aufzurichten um im Fall der Fälle dem Gegner energisch entgegenzutreten zu können.
- Respektvoller Umgang miteinander ist das Ziel.

NUTZEN:

Lernen Sie was in Ihnen steckt und gehen Sie mit einem sicheren Gefühl durchs Leben.

ZIELGRUPPE:

Personen jeglicher Altersklasse die praktisch und theoretisch mehr zum Thema Selbstverteidigung erfahren möchten um sich tagtäglich besser vor Übergriffen zu schützen.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. MwSt pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

Jeder von uns kann Gewaltopfer werden und gerade in dieser Situation ist es wichtig sich dagegen zu wehren – selbst in einer schwierigen aussichtslosen Situation. Denn Selbstverteidigung ist eine Frage der Durchsetzungsfähigkeit und des Wissens. Es gibt drei einfache Regeln: Wachsam sein im Alltag, besiege deine Angst, denn vor Angst erstarren kann hinderlich sein und rasch die Schwachstellen deines Gegners zu erkennen, um einen körperlich überlegenen Gegner einfach außer Gefecht zu setzen.

Schlussendlich steht die Erkenntnis, dass keine große Ausbildung notwendig ist, um sich verteidigen zu können. Und dass für Schläge und Griffe auf die Schwachstellen des Körpers auch keine übermenschlichen Kräfte erforderlich sind.

Letztendlich geht es bei der Selbstverteidigung nicht darum, einen Kampf zu gewinnen – sondern nur so lange zu kämpfen, bis eine Flucht möglich ist.

THEORIE

- Wissen über Körpersprache, Haltung und Wirkungsweise von Bewegungen werden vertieft
- Gewaltverständnis
- Grundsätzliche Regeln
- Vermeidung und Prävention
- Unsere Anatomie
- Erhöhen Sie Ihre körperliche und geistige Fitness
- Beugen Sie vor
- Wahren Sie Abstand
- Setzen Sie Grenzen und reagieren Sie sofort wenn diese überschritten werden

PRAXIS

- Aus den erfahrenen Möglichkeiten werden Abwehrstrategien für Übergriffe unterschiedlichster Art und Weise geübt
- Einige Verteidigungstechniken
- Effektive Selbstverteidigungstechniken
- Tipps und Tricks



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

