

## **Es kann sich auszahlen Selbstverteidigungstechniken zu erlernen!**

In unserem Workshop zeigen wir dir erste Einblicke in die Techniken der Selbstverteidigung und du lernst dich selbst zu behaupten.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind wichtige Strategien zur Selbstbestimmung und Gewaltprävention.

Definition Selbstbehauptung:

Sich der eigenen Grenzen, eigenen Integrität, der eigenen Intimsphäre und Rechte bewusst zu sein.

Das kann geschehen durch: Grenzen setzen, entschiedene Körpersprache/Artikulation/Gebärdensprache, Schreien, selbstbewusstes Auftreten, durch das Holen von Hilfe oder andere Strategien.

Definition Selbstverteidigung:

sich mit bestimmten Techniken in einer Notsituation körperlich zur Wehr zu setzen und die angreifende Person abzuwehren. Ziel ist dabei vor allem, sich in Sicherheit bringen zu können.

Für folgenden Menschen ist der Workshop besonders geeignet:

Dieser Workshop richtet sich an Männer und Frauen, ab 18 Jahre die Erste Erfahrungen in der Selbstverteidigung sammeln möchten.

Datum: Fr.14.02.2020, 18.30–20.30 Uhr

Ort: Räumen von maju-Yoga in Altenkirchen!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Kursgebühr: 25,- €, inkl. Getränke, Obst und kleinen Snacks

