



Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs

Für Mädchen ab 10 Jahren

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen stärken, dank verbaler und physischer Verteidigung

Gefahren erkennen

Bedrohliche Situationen frühzeitig erkennen und entschärfen

Sich erfolgreich behaupten

Verbesserung der eigenen Durchsetzungsfähigkeit und Erlernen von Selbstbehauptungsstrategien, damit das Nein schnell und klar verstanden wird

Grenzen setzen

Erkennen von Grenzverletzungen; mit klarer Körperhaltung sowie mit einfachen Selbstverteidigungstechniken darauf reagieren

Eigene Stärken wahrnehmen

Eigene Kräfte erleben und eigene Stärken erfahren

Sich angemessen zur Wehr zu setzen

Einfache, effiziente Techniken zur körperlichen Verteidigung anwenden

Daten und Zeit

Mittwoch, 12. und 26. Juni 2019 von 14h – 16h

Ort

Pfarreisaal

Anmeldung & Infos

www.frauenvereinhergiswil-lu.ch/jahresprogramm/

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Leitung

Karin Vonwil: Pallas-Selbstverteidigungstrainerin, Pallas-Expertin und Kadermitglied
Lehrerin, Mutter, Transaktionsanalytikerin

www.vonwil.ch oder www.pallas.ch

