



Momente der Auszeit

2018/2019

Stop – nicht mit mir

Selbstbehauptung & Eigenschutz

Di. 26.06.2018 / 17. ⁰⁰ – 19. ⁰⁰	Kurs-Nr.: AE-2606
Do. 16.08.2018 / 17. ⁰⁰ – 19. ⁰⁰	Kurs-Nr.: AE-1608
Di. 09.10.2018 / 16. ⁰⁰ – 18. ⁰⁰	Kurs-Nr.: AE-0910
Do. 13.12.2018 / 17. ⁰⁰ – 19. ⁰⁰	Kurs-Nr.: AE-1312
Do. 28.02.2019 / 16. ⁰⁰ – 18. ⁰⁰	Kurs-Nr.: AE-2802
Di. 26.03.2019 / 19. ⁰⁰ – 21. ⁰⁰	Kurs-Nr.: AE-2603
Di. 30.04.2019 / 17. ⁰⁰ – 19. ⁰⁰	Kurs-Nr.: AE-3004



Andreas Ernst

Dieser Selbstbehauptungskurs bietet Ihnen eine Grundlage, Ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken und Ihre individuellen Handlungskompetenzen zu erweitern, um alltäglich stattfindenden Konfliktsituationen selbstbewusst entgegen zu treten und zu meistern.

Sie lernen, Selbstsicherheit zu gewinnen, sich selbst zu behaupten - aber auch die Grenzen anderer zu respektieren, sich in Konfliktsituationen angemessen zu verhalten, sowie sich in bedrohlichen Situationen schützen zu können.

Wir lernen und trainieren in diesem Workshop

- frühzeitiges Wahrnehmen, Erkennen und Vermeiden von unliebsamen Situationen
- Lösungstechniken bei körperlichen Übergriffen
- benutzen von Reflexpunkten und einfachen Hebeltechniken ohne großen Trainingsaufwand und ohne Vorkenntnisse
- aktiven und wirksamen Selbstschutz

Mindestalter der Teilnehmer ist 16 Jahre,
Jugendliche ab 14 Jahren können in Begleitung eines
Erziehungsberechtigten teilnehmen.



Referent: Andreas Ernst
Ticket: 39,00 € (mind. 6 TN)

Verbindliche Anmeldung bitte bis **5 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website.
Gerne sind wir auch telefonisch (AB) für Sie erreichbar.

