

# Selbstverteidigungskurs für Frauen



mit **Martin Riedl**

am **Samstag, 17.03.2018**

von 10:00 bis 14:00 Uhr

im **YOGA-LOFT** Bruckmühl / Heufeldmühle



**Martin Riedl**

Wing Tsun Trainer

Dieser Selbstverteidigungskurs wird auf den Prinzipien der von einer **Frau entwickelten asiatischen Kampfkunst** Wing Tsun aufgebaut, in welcher es um effiziente Selbstverteidigung gegen stärkere Gegner geht.

- Wie **erkenne ich** eine bedrohliche Situation?
- Wie **befreie ich** mich verbal daraus?
- Wie **löse ich** diese gegebenenfalls mit Körpereinsatz?

Dazu beschäftigen wir uns unter anderem mit im Körper veranlagten **Reaktionen** auf **Stress**, mit Vorgehensweisen von Tätern und Verhaltensweisen in bedrohlichen Situationen.

Das Ziel des Kurses ist es die Teilnehmerinnen durch das Erlernen allgemeingültiger Selbstverteidigungsprinzipien in die Lage zu versetzen, sich in gefährlichen Situationen zu behaupten, also eine vermeintliche „**Opferrolle**“ abzulegen und sich selbst als Gegner zu betrachten.

Denn ein **Täter** will ein **Opfer** und keinen **Gegner**.

**Anmeldeschluss: 10.03.2018**

**Ort: YOGA-LOFT, Gewerbepark BWB 26a, 2.Stock**

**Beitrag: 50,- Euro**

**Anmeldung bei: Martin Riedl, Tel.: 0176 724 358 29,**

**Email: [mailto:martin\\_riedl@live.de](mailto:martin_riedl@live.de)**