

## Werde Self Defense Instructor!

Vom Mai bis Oktober 2018 bildet das Maru Dojo Team Self Defense Instructors aus. In fünf Modulen geben unsere Kampfkunstlehrer und eine spezialisierte Psychologin ihr Wissen weiter.

### Kursinhalte

- Grenzen erkennen und setzen
- Psychologische Aspekte und Rollenspiele
- Körperhaltung
- Selbstvertrauen und Selbstbehauptung
- Befreiungstechniken
- Schlagtechniken
- Hebeltechniken
- Bodenkampf
- Atmung
- Alltagsgegenstände als Waffen
- Sicherheit
- Umgang mit traumatisierten Kursteilnehmern

Die Ausbildung setzt eine solide Erfahrung in den Kampfkünsten voraus und wird mit einer Prüfung abgeschlossen. Ausgebildete Instrukturen erhalten das Zertifikat «Maru Dojo Self Defense Instructor» und die Möglichkeit, im Maru Dojo zu unterrichten oder eigene Angebote aufzubauen.

### Kursdaten

13. Mai, 3. Juni, 1. Juli, 26. August und 21. Oktober 2018 jeweils von 08:00–17:00 Uhr.

### Kurskosten und Anmeldung

1050.– Franken für Mitglieder des Vereins Maru Dojo, 1450.– für Externe.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung per E-Mail an [info@marudojo.ch](mailto:info@marudojo.ch).

Anmeldeschluss ist am 30. April 2018.

### Infoabend

Am 16. Februar 2018 geben wir einen Überblick über die gesamte Ausbildung und beantworten allfällige Fragen. Der Infoabend findet ab 20:00 Uhr im Maru Dojo statt. Lageplan unter [marudojo.ch](http://marudojo.ch)

