

## Selbstverteidigungskurs für und mit Frauen\*

### Verteidige Dich!

In 5 Modulen lernen und üben wir gemeinsam, Belästigungs- und Angstsituationen einzuschätzen und gezielt zu reagieren. Gemeinsam arbeiten wir an unserer Haltung, lernen Grenzen zu setzen, mit Stress umzugehen sowie effiziente Selbstverteidigungstechniken anzuwenden.

### Kursinhalte:

- mentale Selbstverteidigung: Selbstvertrauen und Selbstsicherheit aufbauen, erkennen und bewusstwerden von eigenen Grenzen
- verbale Selbstverteidigung: Selbstbehauptung und Selbstvertrauen klar kommunizieren, Grenzen aktiv durchsetzen, heikle Situationen gezielt angehen, eigene Durchsetzungsfähigkeit verbessern
- körperliche Selbstverteidigung: klare Körperhaltung entwickeln, Aggressionen effektiv abwehren, klare Grenzen zu setzen.

Im Kurs werden konkrete Situationen in Rollenspielen geübt sowie wirksame Befreiungs- und Gegenangriffstechniken für konkrete Angriffssituationen erlernt. Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Fragen werden in den Kurs integriert! Körperliche Fitness, Alter oder Vorkenntnisse spielen für diese Kurse keine Rolle!

Diese Methode der körperlichen, verbalen und mentalen Selbstverteidigung ist für alle Frauen\* unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung, sexueller Orientierung und Herkunft offen. Der Kurs wird von Frauen\* geleitet.

### Kurskosten

195.– Franken

### Kursdaten

Mittwoch, 16. Oktober 2019	19:30 – 21:00
Mittwoch, 30. Oktober 2019	19:30 – 21:00
Mittwoch, 6. November 2019	19:30 – 21:00
Mittwoch, 13. November 2019	19:30 – 21:00
Mittwoch, 20. November 2019	19:30 – 21:00

### Kursort

Maru Dojo im Berner Gassnerareal, Uferweg 42, 3013 Bern

Weitere Informationen unter [marudojo.ch](http://marudojo.ch) oder 078 835 63 89

### Anmeldung

Jetzt anmelden unter [info@marudojo.ch](mailto:info@marudojo.ch). Die Teilnehmerinnenzahl ist beschränkt! Der Kurs wird ab 5 Teilnehmerinnen durchgeführt.

