

## Selbstverteidigungskurs Februar – März 2019

### Verteidige Dich!

In 5 Modulen lernst Du, heikle Situationen richtig einzuschätzen und entdeckst, wie Du in solchen Momenten funktionierst. Effiziente Selbstverteidigungstechniken gehören ebenso zum Kurs wie Inputs zur eigenen Haltung, Grenzen, Verhaltensmustern, Zivilcourage und Umgang mit Stress.

### Kurskosten

Externe bezahlen den folgenden Preis für 5 x 1 ½ Stunden Kurs:

«good price» für Studenten und Auszubildende: 95.– Franken

«nice price» für Normalverdiener: 138.– Franken

«best price» für alle, die unsere Arbeit unterstützen wollen: 175.– Franken

Für Trainierende im Maru Dojo ist der Kurs im Abo inbegriffen und gratis.

### Kursdaten

Mittwoch, 13. Februar 2019

19:30 – 21:00 Schwerpunkt Grenzen setzen, Nein sagen, Befreiungstechniken

Mittwoch, 20. Februar 2019

19:30 – 21:00 Schwerpunkt Haltung, Schlagtechniken

Mittwoch, 27. Februar 2019

19:30 – 21:00 Schwerpunkt Stressmanagement, Hebeltechniken

Mittwoch, 6. März 2019

19:30 – 21:00 Schwerpunkt Selbstvertrauen, Bodenkampf

Mittwoch, 13. März 2019

19:30 – 21:00 Repetition und Festigung

### 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 Teilnehmerzahl ist beschränkt!

