

Seminar

Selbstschutz Teil 2

In Theorie und Praxis

Instructor Maurizio
Ferri



 **Samyama**

22. Oktober 2022
10:00 -14:00 Uhr

Zentrum für Yoga und Ayurveda
Altenessener Str. 130
D-45326 Essen

Anfänger und Fortgeschrittene

Männer und Frauen

60,00 Eur / Person

Infos & Anmeldung

Info@Krav-Maga-Team-Niederrhein.com

Info@samyama-zentrum.de

Gewalt ist keine Lösung! Stimmt, Gewalt ist eine Methode. Die Gefahr zu erkennen und Konzepte zu kennen um mit Gewalt umzugehen, sind der Schlüssel, um gesund nach Hause zu kommen.

Dies ist ein Folgeseminar aber auch für Neueinsteiger geeignet.

Im theoretischen Teil zeigen wir euch an Hand von Live Videos wie ihr sogenannte Indikatoren nutzen könnt, die einem körperlichen Angriff vorausgehen. Wir sprechen über Aggessortypen und warum Gewalt als Problem verstanden werden muss.

In dem praktischen Teil werden wir uns mit dem Aufbau eurer Wehrhaftigkeit in gewaltassoziierten Situation beschäftigen, wie ihr das Chaos, als Teil des Kampfes, strukturiert und Fluchtfenster aufbaut. Hierbei werden wir auf sogenannte Stressdrills zugreifen.

Dieses Seminar ist geeignet für Personen ab 16 Jahren!!!