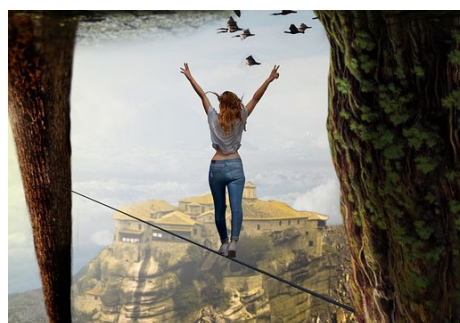


## Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen

In diesem Pallas Selbstverteidigungskurs lernen Sie, sich **selbst** zu **behaupten** und zu **verteidigen**.

Dies beinhaltet Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und **Grenzen setzen**. Sie üben sinnvolles Verhalten in Belästigungs- und Angstsituationen. Sie lernen, sich **verbal abzugrenzen** und klar auszudrücken. Wie können Sie reagieren, wenn Ihre Grenzen überschritten werden? Wie können Konflikte entschärft und Angriffe abgewehrt werden? Sie lernen viel über sich selbst, erfahren im Training innere **Stärke** und spüren, wieviel **Kraft** in Ihnen steckt. Zudem erlernen Sie einfache und wirkungsvolle **Selbstverteidigungstechniken**, um körperliche Angriffe abzuwehren.



<b>Datum</b>	<b>Dienstag, 10.09. / 17.09. / 24.09.2024</b>
<b>Zeit</b>	jeweils 09.00-11.00 Uhr
<b>Anzahl</b>	3-mal à 2h
<b>Ort</b>	Kurszentrale, alte Chamerstrasse 6, 6343 Rotkreuz (ZG)
<b>Alter</b>	<b>Frauen ab 18 Jahren</b>
<b>Kosten</b>	120.- CHF (Mitglieder der Frauengemeinschaft CHF 110.-)
<b>Kursleitung/Info</b>	Monika Bucher, Pallas Trainerin / <a href="http://www.mut-im-kopf.ch">www.mut-im-kopf.ch</a>
<b>Mitnehmen</b>	bequeme Kleidung und Trinkflasche (keine Vorkenntnisse nötig)
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmerin
<b>Anmeldung</b>	bis Montag, 2. September 2024 an <a href="mailto:monika.bucher@pallas.ch">monika.bucher@pallas.ch</a> / 079 755 94 51