

Selbstverteidigung für Profis



www.wendo.ch

Ein Trainingstag zur körperlichen Sicherheit für Fachfrauen der sozialen und pädagogischen Arbeit

In der täglichen Arbeit werden an uns als Berufsfrauen der sozialen und pädagogischen Arbeit vielfältige Anforderungen gestellt. Zu den fachlichen Aspekten kommen verstärkt auch Ansprüche aus dem Bereich der Selbstsicherheit und der Selbstverteidigung hinzu. Wir sind gefordert, unsere Grenzen verbal und nonverbal zu setzen, ja, manchmal auch klar körperlich durchzusetzen.

Wir sind überzeugt, dass Frauen, die wissen, wie sie sich in extremen Situationen körperlich schützen und verteidigen können, früher und effizienter ihre Grenzen setzen können. Dies wiederum führt im Alltag zu einer grösseren physischen und mentalen Sicherheit.

An diesem Trainingstag geht es darum, die eigenen Kräfte kennen und sie im Notfall richtig einsetzen zu lernen. Wir trainieren wirksame körperliche Befreiungs- und Gegenangriffstechniken für konkrete Angriffssituationen und üben, gegenüber Respektlosigkeiten selbstbewusst aufzutreten.

Das Spiel mit der Kraft und dem Reaktionsvermögen sowie Freude an der Bewegung sind feste Bestandteile des Tages. Körperliche Fitness ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Die Erfahrungen und Fragen der Teilnehmerinnen werden direkt in die Tagesgestaltung einbezogen.

Leitung:

Sophie Scheurer

Wen-Do-Trainerin & -Ausbilderin, Psychodramatikerin PDH, Psychologin FSP, Kampfsport-Anleiterin, Expertin für häusliche Gewalt und Prävention. Seit mehreren Jahren freiberuflich tätig als Beraterin und Supervisorin sowie als Dozentin in der beruflichen Weiterbildung.

Natalie Raeber

Wen-Do-Trainerin, Erwachsenenbildnerin, E-Learning-Spezialistin,

Dienstag, 9. November 2010 von 9-17 Uhr in Zürich

Der Trainingstag findet in einem Dojo in Albisrieden/Zürich statt. Beginn ist um 9 Uhr, Ende gegen 17 Uhr. Die Kosten betragen Fr. 200.- (ohne Verpflegung). Die Platzzahl ist beschränkt. Nach der Anmeldung werden spätestens 2 Wochen vor Durchführung Detailinfos mit Rechnung und Einzahlungsschein verschickt.

Anmeldung mit Vorname, Name, Adresse, Telefon, Mail, Arbeitsort an:

Sophie Scheurer, Prävention – Beratung & Bildung, Elisabethenstr. 43, 8004 Zürich
076 400 01 63 / info@sophiescheurer.ch

**Organisiert durch: Wen-Do Zürich Selbstverteidigung Selbstbehauptung Prävention
Von Frauen für Frauen und Mädchen**

In Zusammenarbeit mit: Respect! Selbstbehauptung für Jungs, www.respect-selbstbehauptung.ch