

# Selbstbehauptungskurs für Frauen

neue Kursdaten  
melde dich jetzt an

## *Innere Stärke schützt!*

Wie ich mich vor unangenehmen & grenzwertigen Situationen sowie vor Übergriffen selbstbewusst schütze. Vertrauen in mich, Position beziehen, Ressourcen nutzen, Umgang mit Nähe & Distanz, Möglichkeiten schaffen & Übersicht haben.



## *Prävention statt Intervention*

5 Kurs- & 3 Spezialabende  
Kursdaten 29.04., 6., 13., 27.05. 6., 10., 17., 24.06.2024  
Kurszeiten 19.45 – 21.15 Uhr | Kosten 180.- CHF



**Anmeldung** [silvia.lussi@budo-yamabushi.ch](mailto:silvia.lussi@budo-yamabushi.ch) | 078 857 92 19 | bis 19.04.24 | mind. 6 Frauen  
**Kursort** BUDO YAMABUSHI Hünenberg, Zentrumstrasse 12, 6331 Hünenberg  
**Leitung** Silvia Lussi 3. DAN SEISHIN RYU JITSU & Larissa Vornholz 2. DAN SEISHIN RYU JITSU

Selbstbehauptung & -schutz durch einfache Verteidigungstechniken, vielfältige Anwendungen, Austausch mit SENSEI Werner Lussi, Übungsmöglichkeiten mit Kampfkunstschülern, Theorien im Zusammenhang mit Selbstbehauptung, Modell zur Angstbewältigung, Selbstreflexion