

Selbst. Sicher. Stark.

Kurs für Frauen ab 14 Jahren

Grenzüberschreitung NEIN

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

Prävention statt Intervention

Kurskosten 40.- CHF

Kurszeiten 19.30 – 21.00 Uhr

Kursdatum 19. Mai 2025

Leitung Silvia Lussi 3. DAN & Larissa Vornholz 2. DAN SEISHIN RYU JITSU

Kursort BUDO YAMABUSHI Hünenberg, Zentrumstrasse 12, 6331 Hünenberg

Anmeldung larissa.vornholz@hotmail.com | 079 531 77 90

Angstbewältigungsstrategien, praktisches Üben und Erleben, Selbstreflexion

Dein Einstieg in deine Selbstbehauptung.

