

Da ich oft alleine zum Joggen gehe und dabei immer die Angst mitliefe, hoffte ich in dem Kurs für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung etwas darüber zu lernen, wie ich mich in bestimmten Situationen verhalten soll oder kann.

Bedenken hatte ich dahingehend, dass dort nur Kampftechniken gelehrt würden und ich nicht genug Kraft oder Geschick dafür habe.

In lockerer Atmosphäre lernten die Teilnehmerinnen sich kennen und arbeiteten dann immer abwechselnd miteinander.

Im Kurs wurden einfache, effektive Verteidigungsformen gelehrt. Jede Woche wurde angesprochen, wie man alltägliche Hilfsmittel, die man bei sich hat (z.B. Schlüssel usw.) sinnvoll zur Verteidigung nutzen kann. An sehr anschaulichen Rollenspielen auch an „brenzlichen“ Orten wie z.B. Tiefgarage, Bushaltestelle usw. wurde ~~uns~~ unsere Angst ausgelöst, die Schockreaktion und unser Empfinden hervorgehoben, um dann zu besprechen, wie man reagieren kann und soll.

Das Körpergefühl und unsere Kraft zu entdecken war toll und macht selbstbewusst.

Neben dem Spaß den wir hatten hat mir der Kurs einiges über mich (meine Kraft und meine Möglichkeiten) eröffnet und ich kann jeder Frau empfehlen, diese Erfahrung für sich zu machen. Liebe