Pallas
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene
www.pallas.ch

Selbstverteidigungskurs: Samstag 5. und Sonntag 6. Februar 2022

Dieser Kurs hilft Dir bei Dir selber anzukommen, achtsam nach Dir selber zu schauen und Deine Stärken zu kennen!

Gruppenkurs : Samstag 10.00h - 18.00h und Sonntag 10.00h - 17.00h
Mittagspause nach Absprache (ev Picknich mitnehmen)

Einzelstunde : Je eine Lektion zur individuellen Vor- und zur Nachbearbeitung.
Daten nach Absprache.

Wo: Freiburg, Dojo du Bushido, Av General Guisan 50, nach der Kirche St. Thérèse, links im Hof. (Bus Nr. 5, Torry, Haltestelle: Général Guisan)

Du lernst :

- wirkungsvolle Techniken um Dich in einer Gefahrensituation effektiv schützen und wehren zu können. Wir gehen dabei speziell auf Deine Wünsche und Erfahrungen ein um Deine Selbstwirksamkeit im Alltag zu stärken.
- mit Deiner Angst umzugehen um selbstbewusster auftreten zu können und um Dich sowohl energetisch als auch mit Worten zu positionieren.
- Dich erfolgreich abzugrenzen und zu Dir und zu dem was Du Dir wünschst, zu stehen.

Wer: Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen mit Gewalt- und / oder Übergriffserfahrungen.

Wie: Selbstverteidigung ist nicht ein Hochleistungssport. Jede Frau übt mit den ihr zur Verfügung stehenden Fähigkeiten. Ruhige und bewegtere Lektionen wechseln sich harmonisch ab. Die Timeoutzone zur Selbstregulation ist jederzeit zugänglich.
Bitte bequeme Kleider oder ein Trainer (Keine Turnschuhe, ev rutschfeste Socken), und persönliches Notizmaterial mitbringen.

Wieviel: Fr 600.— Gruppenkurs, (bei minimum 5 und maximum 8 Frauen,) und zwei Einzelstunden zur Vorbereitung und Nachbesprechung.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmerinnen (Bitte Beiblatt unterzeichnen).

Natalie Uhlmann, Präventions und PersönlichkeitsArbeit,
Pallas Expertin für frauenspez.Selbstverteidigung
Info@natalieuhlmann.com 079 445 41 36, www.natalieuhlmann.com,
La canopée, Rue St Pierre 4, 1700 Fribourg, iban: CH57 0900 0000 3054 2602 7

Pallas
Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für
Gewaltbetroffene
www.pallas.ch

Anmeldung

Bitte einsenden an: Natalie Uhlmann,La Canopée, Rue St Pierre 4, 1700 Fribourg

Die Kurskosten werden von der Opferhilfe nur übernommen (bitte im Voraus Abklären) wenn der Kurs auch tatsächlich besucht wird. Bei Verhinderung bitte unbedingt frühzeitig abmelden, sonst bin ich gezwungen Ihnen den Kurs persönlich zu berechnen.

NAME VORNAME

ADRESSE WOHNORT

EMAIL TELEFONNUMMER

- o Ich nehme am Selbstverteidigungs – Kurs vom (bitte Nr / Datum einsetzen) teil :
- o Ich bin Selbstzahlerin und überweise den Betrag von Fr 600.00 vor dem Kurs auf folgendes Iban / Konto: CH57 0900 0000 3054 2602 7.
- o Ich habe eine Kostengutsprache der Opferhilfe:
- o Ich möchte über weitere Kurse informiert werden:
- o Ich möchte nur Einzelstunden besuchen:

UNTERSCHRIFT DATUM

Natalie Uhlmann, Präventions und PersönlichkeitsArbeit,
Pallas Expertin für frauenspez.Selbstverteidigung
Info@natalieuhlmann.com 079 445 41 36, www.natalieuhlmann.com,
La canopée, Rue St Pierre 4, 1700 Fribourg, iban: CH57 0900 0000 3054 2602 7

Pallas

Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für
Gewaltbetroffene
www.pallas.ch

Natalie Uhlmann, Präventions und PersönlichkeitsArbeit,
Pallas Expertin für frauenspez.Selbstverteidigung
Info@natalieuhlmann.com 079 445 41 36, www.natalieuhlmann.com,
La canopée, Rue St Pierre 4, 1700 Fribourg, iban: CH57 0900 0000 3054 2602 7