Pallas
Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für
Gewaltbetroffene
www.pallas.ch

Versicherung / Haftungsausschluss

für den Pallas Selbstverteidigungskurs für Gewalt- und Übergriffsbetroffene bei Frau Natalie Uhlmann, Kursleiterin

- Ich verfüge über eine Haftpflichtversicherung und bin auf eigene Verantwortung in diesem Kurs.
- Ich achte auf meine Gesundheit und die der Anderen und verletze weder mich noch Andere. Wir trainieren für den Notfall, der Kurs selber ist kein Notfall.
- Ich nehme die Sicherheitsanweisungen von Frau Uhlmann entgegen und befolge diese. Ich lasse mich, falls nötig von Frau Uhlmann und ihren AssistentInnen coachen.
- ich weiss, dass ich mich jederzeit in die Time Out -Ecke zurückziehen kann, ohne Angabe von Grund. Ich kann die nötige Selbstfürsorge zu meiner eigenen Stabilisierung machen, ohne den Kursverlauf zu stören. Ich kann auch Übungen von hier aus zuschauen.
- Falls ich in psychologisch-psychiatrischer Begleitung bin, informiere ich meine PsychologIn / Psychiater vorgängig, bespreche die Kursziele und organisiere eine Nachbesprechung mit diesen.
- Ich bin mir bewusst, dass die Schweigepflicht gilt!

Ort / Datum

Name / Vorname

Unterschrift

Natalie Uhlmann,
Präventions und PersönlichkeitsArbeit,
Pallas Expertin Selbstverteidigung
079 445 41 36, natuhlmann@bluewin.ch La canopée, Rue St Pierre 4, 1700 Fribourg
www.natalieuhlmann.com