

Selbstverteidigung

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 01. Mai 2012 um 00:00 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 08. September 2015 um 12:10 Uhr

Zum eigenen Schutz - Selbstverteidigung

Selbstverteidigung heißt, Dir selbst zu vertrauen lernen, deine innere äußere Wahrnehmung stärken, deine inneren Potentiale kräftigen, aktiv Entscheidungen treffen, dich und deinen Raum verteidigen lernen. Spontan, klar und eindeutig handeln, verbale und körperliche Kräfte aktivieren.

Gewalt und Angst sind Bestandteile unseres Alltags geworden. Wir alle sind davon betroffen, Frauen, Kinder aber auch Männer. Im gezielten Selbstverteidigungstraining vermittelt Meister Sadeghi Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, sowohl in psychischen als auch im physischem Bereich.



Das heißt körperliche Selbstverteidigung in Form von:

- Befreiungs - und Gegenangriffstechniken
- Erkennen des eigenen Kraftpotentials
- durch gezielte Schläge und Tritte Stärkung der inneren und äußeren Flexibilität und Reaktionskraft
- Spielen mit der eigenen Stärke und Reaktionsvermögen
- trainieren von selbstbewusstem Auftreten in alltäglichen Belästigungssituationen

Sein Trainingsmotto lautet:

"Prävention durch Information und Selbsterfahrung"

Selbstverteidigung

Geschrieben von: Administrator

Dienstag, den 01. Mai 2012 um 00:00 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 08. September 2015 um 12:10 Uhr

**Informieren Sie sich bitte zu unseren aktuellen Selbstverteidigungskursen für Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer schreiben Sie uns oder rufen direkt an.
Telefon: 0551 20193392 Mobil: 0157 – 72029334**