

Event ohne Übernachtung

Starke Frauen - Selbstverteidigung im Team

„Wehr Dich!“-Team ist das Team-Event für starke Frauen. Ideal auch als Rahmenprogramm für Ihre Firmenveranstaltung



Programm-Idee

„Wehr Dich!“-Team ist das Team-Event für starke Frauen und bietet anfängergeeignete Einblicke in Verhaltensweisen, Methoden und Techniken zum Erkennen, Vermeiden und Abwehren (=EVA) von Gefahrensituationen. Selbstverteidigung ist vor allem Selbsterfahrung. Die Teilnehmerinnen erfahren zuallererst über sich selbst, wie sie körperlich, geistig und mental mit Stresssituationen umgehen und was sie ändern können oder müssen, um diese erfolgreich zu bewerkstelligen. Der „Wehr Dich!“-Worskhop für Frauen * Schult die Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit & Aufmerksamkeit * Stützt das Erkennen und Vermeiden von Gefahr * Wirkt deeskalierend * Fördert Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimme und so die Selbstbehauptung * Fördert die Teamkultur durch ein anderes Erleben der Kollegen *...

Paket-Nummer: 0046363

Region:	 Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	 ganzjährig
Teilnehmer:	 8 - 16 Teilnehmer
Dauer:	 4 Stunden
Mögliche Sprachen:	 Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	 79,00 € p.P.

Event ohne Übernachtung

Starke Frauen - Selbstverteidigung im Team

„Wehr Dich!“-Team ist das Team-Event für starke Frauen. Ideal auch als Rahmenprogramm für Ihre Firmenveranstaltung

Beschreibung

Selbstverteidigung für Frauen muss schnell, direkt und effektiv sein. Selbstverteidigung beginnt bereits mit einer erhöhten Aufmerksamkeit, dem richtigen Erfassen einer Situation sowie der eigenen Haltung im Sinne einer klaren Selbstbehauptung. Abschließend geht es um Techniken, die für jede Frau schnell, direkt und effektiv anwendbar sind. Daher ist „Wehr Dich!“ in 2 Teilen aufgebaut:

Teil I

Im ersten Teil liegen die Schwerpunkte auf den Themen Selbstwahrnehmung und Selbstbehauptung. Lernen Sie Ihre Ego-Grenze besser wahrzunehmen, um frühzeitig Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden. Erfahren Sie, wie Sie sich auch in brenzligen Situationen durch eine klare Haltung behaupten. Abgerundet wird dieses Modul mit Techniken zur Griffabwehr.

Teil II

Die Schwerpunkte im zweiten Teil für Anfängerinnen liegen in der Überwindung von physischen und mentalen Stresssituationen, der einfachen Anwendung von Schmerzpunkten sowie der Abwehr von (waffenlosen) Hand-, Armangriffen bis zur Befreiung aus gefährlichen Griffsituationen wie z. B. dem Schwitzkasten oder dem Halswürgegriff.

Wichtige Hinweise

Das Team-Event „Wehr Dich!“ ist absolut anfängergeeignet. Vorkenntnisse oder Erfahrungen in Selbstverteidigung oder Kampfsport sind hier nicht notwendig. Lediglich der Wunsch, Neues über die eigenen körperlichen, mentalen und geistigen Grenzen zu erfahren und im Team die Kollegin mal ganz anders zu erleben, sollten gegeben sein.

Der Workshop findet in leichter Sportbekleidung statt.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Leistungen inkl.

- 4-stündiger Kompakt-Workshop, anfängergeeignet
- bis zu 2 zertifizierte Selbstverteidigungstrainer
- „Wehr Dich!“ - starke Selbstbehauptung und effektive Selbstverteidigung für Frauen
- Equipment
Handpratzen, Augenbinden u.v.m.
- Teams zwischen 8-16 Personen
- Getränke (Wasser & Tee), Obstkorb & Power-Riegel
- Auf Wunsch: Authentische Location = japanisches Dojo
Auf Wunsch organisieren wir ein authentisches, japanisches Dojo. Ansonsten ist auch jede andere, sportorientierte Indoorfreifläche verwendbar. Pro TN benötigen wir 5 qm Fläche.

Zusatzleistungen

- „Wehr Dich!“-Foto-& Video-Collage
Preis: 600,00 € pauschal zzgl. MwSt
- Der Bruchtest - Das besondere Highlight!
Power-Frauen und ihr eigenes Bruchtestbrett. Durchbrechen Sie im doppelten Sinne Ihre mentale und körperliche Grenze und zeigen Sie sich und dem Team im Bruchtest, welche Power Sie haben. Das Brett ist aus hochwertiger Fichte und wird mit dem Namen der Teilnehmerin und des Unternehmens gebrandet.
Preis: 25,00 € p.P. zzgl. MwSt

Event ohne Übernachtung

Starke Frauen - Selbstverteidigung im Team

„Wehr Dich!“-Team ist das Team-Event für starke Frauen. Ideal auch als Rahmenprogramm für Ihre Firmenveranstaltung

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0046363

