

SEMINAR

GEWALTPRÄVENTION & FRAUENSELBSTVERTEIDIGUNG



Aktuelle Seminar-Termine
finden Sie im Internet unter:
www.aiki-dan-do.com

Unser Seminar richtet sich vor allem an Frauen:
Sekretärinnen, Chefsekretärinnen, Karrierefrauen,
Mütter, Dolmetscherinnen/Übersetzerinnen,
Empfangsdamen und Frauen,
die in Männerdomänen beschäftigt sind.



Wir zeigen Frauen, wie sie sich zur Wehr setzen können, indem wir mittels der Kunst der Selbstverteidigung ihren Geist / ihre Psyche stärken – jedoch handelt es sich hierbei nicht um die Art der Selbstverteidigung, die Frauen seit Jahrzehnten beigebracht wird, z. B. wie man schreit, in elegantem Kleid und hohen Absätzen dem männlichen Angreifer Fußtritte verpasst, in seine Genitalien tritt oder mit den Fingern in die Augen sticht usw.

Bei uns werden keine unrealistischen Sachen vermittelt...



Wir hingegen wollen zeigen, dass allein Eure Gegenwart und die Ruhe, die Ihr ausstrahlt, jeden potenziellen Angreifer sofort von seinem Vorhaben abbringt.

Unsere Erfahrungen im Training mit Kindern und Jugendlichen in unserem Dojo und durch die erfolgreiche Durchführung verschiedener Seminare mit Schülern, Mädchen und Frauen, zeigen, dass jeder, der sich selbst verteidigen kann, an Selbstvertrauen gewinnt, seinen Platz im sozialen Umfeld findet, sich nicht terrorisieren lässt und häufig auch den Mut hat sich ohne zu überlegen für andere einzusetzen.

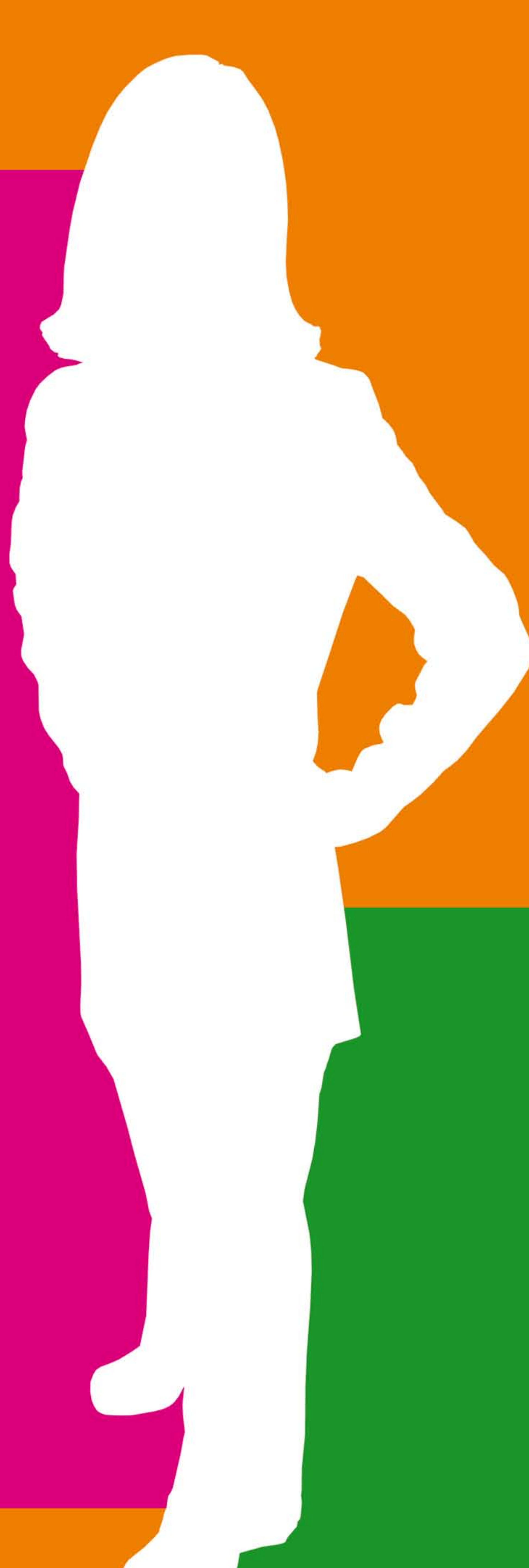
Gerade diese sozialen Kompetenzen sind für die Vermeidung der Eskalation von Gewalt gefordert.

Die Ruhe eines Samurai (Zen) verschreckt den Gegner ohne dass Frauen immer wieder ihre Weiblichkeit sowie das Recht auf Gleichstellung mit dem männlichen Geschlecht einfordern müssen.

Wir wollen die Kunst des Befehlens vermitteln, ohne aggressiv zu sein, im Gegensatz zu all den verbitterten Frauen aus Soaps, Serien oder Filmen...



Aktuelle Seminar-Termine
finden Sie im Internet unter:
www.aiki-dan-do.com



Kurzinfo Aiki-Dan-Do:

Es handelt sich um eine Selbstverteidigungstechnik, die ihre Wurzeln in der Kampftechnik der japanischen Samurai hat. Im Wesentlichen wird die Kraft des Gegners genutzt um sie gegen ihn zu verwenden. Dies geschieht unabhängig von Körperkraft und -größe, aber mit hoher Effizienz.

Ein Aiki-Dan-Do Schüler lernt ein solch hohes Maß an Stärke und Sicherheit, dass ein Angreifer nicht nur spürt sondern weiß, dass seine Aggression, sein Angriff, keinen Erfolg haben kann.

Wir hoffen mit unseren Seminaren nicht nur die Straßen sicherer zu machen, sondern auch zu vermitteln, dass Gewalt nicht unbedingt Stärke bedeutet, sondern Schwäche, denn:

WER SCHLÄGT HAT ANGST

Seminarinhalte:

Ihr werdet lernen, dass die Bewegungen der Selbstverteidigung, die Ihr während des Seminars praktiziert, dieselben sind wie diejenigen, die Ihr mental anwenden werdet, um abzuwehren, auszuweichen, zu antizipieren, zu neutralisieren - und zwar bei jeglichen Schwierigkeiten und verbaler Aggression am Arbeitsplatz, bei allen absurden und unvorhersehbaren Problemen in der Gesellschaft, bei aggressiven oder perversen Blicken an öffentlichen Orten, z. B. in der U-Bahn, am Bahnhof, im Bus, auf dem Parkplatz usw. Ihr werdet die Kunst der Samurai erlernen, vor dem Angriff zu beobachten, Ruhe zu bewahren, zu antizipieren... nie den Blick zu senken und ständig gehorsam zu sein.

Natürlich werdet Ihr auch lernen wie man befiehlt, d. h. die Kunst des Befehlens ohne aggressiv zu sein, aber dennoch bestimmt.

Wir werden Euch zeigen, wie man ohne Angst spricht, Eure Sprechweise wird klar und beeinflusst somit Eure Gesprächspartner auf positive Art und Weise ohne dass der Klang Eurer Stimme auf Lampenfieber oder Angst usw. schließen lässt. Aufgrund Eurer sicheren Sprechweise und Ruhe könnt Ihr aufkommende Konflikte verhindern. Die Kontrolle des Gesichtsausdrucks, Ihr werdet Zen sein, so wie all die Samurai. Die Ruhe und Ausgeglichenheit werden Euch in den Augen der Gesellschaft strahlender, klarer, klüger erscheinen lassen; die Gesellschaft wird Euch aufgrund Eurer Ausgeglichenheit und Ausstrahlung inmitten anderer bemerken, denn Ihr werdet keine Angst haben! Ihr werdet nicht mehr aggressiv sein oder Euch in Eurer Schutzblase zurückziehen.

Derjenige, der ohne anzugreifen sich zu verteidigen weiß, ist in der Lage zu antizipieren, er ist ständig in der Gegenwart und in der Zukunft, dieser Vorteil gegenüber den anderen ist von unschätzbarem Wert.

Und natürlich könnt Ihr von der wohltuenden Wirkung des Shiatsu während des Seminars profitieren.

Logopädische Praxis Christiane Möser
Fischerstr.20 76726 Germersheim Tel. 07274/949 19 90

www.logopaedie-moeser.de

www.aiki-dan-do.com