



# Selbstverteidigung für Frauen

Es ist besser, sich verteidigen zu können und es nicht zu müssen, als sich verteidigen zu müssen und es nicht zu können. In diesem Sinne ist ein Kurs in körperlicher und psychologischer Selbstverteidigung von grossem Nutzen.

**«Situation erfassen - selbstbewusst auftreten - sicher handeln»**

**Mentale und geistige Stärke aufbauen, Ruhe bewahren in Stress-Situationen, subjektives Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum**

## Du trainierst:

- Grenzen setzen, Nähe/Distanz
- Effektive Selbstschutz-Techniken auch bei körperlicher Unterlegenheit
- Notwehr-Psychologie, Stärkung von Selbstvertrauen, Kraft und Stimme
- Abwehr von Übergriffen, Parkhaus, Heimweg, Belästigung, Kontrolle von Ängsten und handlungsfähig bleiben

## Ort:

KGH Steigerhubel  
Steigerhubelstr. 65  
3008 Bern

## Wann:

2x Mittwoch Abend 19.00-21.00h  
1x Samstag 9.00-16.00h

Aktuelle Termine auf der Webseite  
**[www.florian-winkler.ch](http://www.florian-winkler.ch)**

## Leitung, Infos & Anmeldung

- Florian Winkler, Gesundheits-Coaching  
Einklang von Körper, Verstand & Psyche  
079 715 19 52
- [flo@florian-winkler.ch](mailto:flo@florian-winkler.ch)  
[florian-winkler.ch](http://florian-winkler.ch)