

Stefanie Bürger

Klarheit Energie Bewegung

Kommunikation und Selbstverteidigung für Frauen

wach und einfühlsam nach innen – klare Grenzen setzen nach aussen

Wir hören und lesen von vermehrter Bedrohung in öffentlichen Räumen, Strassen, Verkehrsmitteln, Bahnhöfen, Bars und Discotheken. Und auch an vermeintlich sicheren Orten wie Schulen, Universitäten und Restaurants koennen wir mit verschiedenen Formen von Gewalt konfrontiert werden. In der öffentlichen Diskussion häufig unerwähnt bleibt, dass 70 Prozent aller gewalttätigen Übergriffe auf Frauen in der Familie oder im Bekanntenkreis passieren.

Ich möchte meinen Beitrag leisten, dass sich Frauen jeden Alters in grösstmöglicher Freiheit bewegen können. Ich möchte ihnen umfassende Möglichkeiten geben, sich zur Wehr zu setzen. Verbal und körperlich.

Als Antwort auf die Zunahme an Übergriffen habe ich dieses Seminar konzipiert für Führungskfrauen, Berufs- und Familienfrauen, Lehrerinnen, Lehtöchter – für all Frauen

Kommunikation gewaltfrei und deutlich – sich selbst gezielt und effizient verteidigen

Mentale, verbale und körperliche Fertigkeiten trainieren.

Die eigenen Stärken und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken.

Grenzen setzen und sich verbal eindeutig ausdrücken.

Wie erkenne ich eine Gefahrensituation?

Wie vertraue ich meiner Intuition, ohne dass die Angst überhand gewinnt?

Wann ist es dringend notwendig, Angst in Aggression und gezielte Angriffe umzusetzen?

Sich mit gezielten Schlägen, Griffen und Tritten befreien, den Gegner schocken und sich selber in Sicherheit bringen.

Wir demonstrieren und lehren Sie, wie Sie gewaltfreie verbale Kommunikation anwenden können. Eine Sprache, die Verbindung zu sich und zum anderen schafft. Und die hilft, heikle Situationen zu entschärfen.

Sie lernen sich kennen in Ihrer vollern physischen Präsenz: Wenn Sie angegriffen werden, können Sie sich konsequent und effizient zur Wehr setzen.

Wochenend-Workshop. 3 x 3 Stunden.

Fortlaufender Kurs. 4 x 2 Stunden.

Projekte in Weiterbildungseinrichtungen und Firmen nach Absprache.

Stefanie Bürger

Eidg. Dipl. Turn- und Sportlehrerin ETH Zürich, Sporttherapeutin DVGS,

Pallas – Selbstverteidigungs-Trainerin

Taiji und Qigong – Lehrerin, IET - Trainerin

Coaching-Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

www.stefaniebuerger.com

www.pallas.ch