

# **Selbstverteidigung und Selbstsicherheit**

*Umgang mit verbalen und physischen Übergriffen*



**Kurs 1:  
Di, 23. Mai 2023**

**Kurs 2:  
Di, 12. Sept. 2023**

## **Selbstverteidigung und Selbstsicherheit**

### *Umgang mit verbalen und physischen Übergriffen*

Leider kommt es immer wieder vor, dass Personen verbal oder sogar körperlich angegriffen werden. Ein selbstsicheres Auftreten und das Wissen, dass man sich zur Wehr setzen kann, sind Fähigkeiten, die uns helfen, solche Situationen unbeschadet zu überstehen. Kommt es dennoch zu einer Eskalation, können Selbstverteidigungstechniken (verbal und physisch) unsere psychische und physische Gesundheit oder sogar unser Leben retten.

### **Zielpublikum**

Der Kurs richtet sich an Fachpersonen aus dem Bereich der Pflege, Betreuung und Begleitung (Fortbildung EMR) sowie weitere interessierte Personen.

### **Ziele**

Sie kennen am Ende des Kurses verschiedene Strategien und Möglichkeiten, sich gegen verbale und physische Angriffe zur Wehr zu setzen.

### **Inhalt**

- Hintergrundwissen
  - Prophylaxe, Achtsamkeit, Gleichgewicht
  - Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung
- Umgang mit Gewalt
- Grenzen setzen
- Körpersprache
- körperliche und psychische/mentale Übungen zur Stärkung
- Selbstverteidigung (technische Anwendungen bei körperlichen Angriffen)
- Schlagtraining

<b>Leitung</b>	Henri Fleury, kantonally approbierter Naturheilpraktiker und klassischer Homöopath, Dozent an Naturheilpraktiker- und Pflegeschulen, Erwachsenenbildner SVEB, Karate Instruktor, 6. Dan
<b>Kursort</b>	<b>Henri Fleury, Shotokan Karateschule, Grossbruggerweg 2, Chur</b>
<b>Dauer und Zeit</b>	1 Tag, 9.00 – 16.00 Uhr
<b>Daten</b>	Kurs 1: Dienstag, 23. Mai 2023 Kurs 2: Dienstag, 12. September 2023
<b>Kosten</b>	Fr. 250.–
<b>Anmeldeschluss</b>	Kurs 1: Montag, 1. Mai 2023 Kurs 2: Montag, 21. August 2023
<b>Besonderes</b>	bequeme Kleidung (Turnkleider) und Badeschlarpen / Finken mitnehmen, Füsse waschen vor dem Training obligatorisch (Duschen sind vorhanden), danach mit den Badeschlarpen / Finken zum Trainingsraum gehen, auf den Matten (ab Holzboden) sind wir barfuss
<b>Online-Anmeldung</b>	Über diesen Link <a href="https://www.bgs-chur.ch/kurse/kurs-anmeldung/">https://www.bgs-chur.ch/kurse/kurs-anmeldung/</a> gelangen Sie zur Online-Anmeldung auf unserer Webseite

**Abmeldung Kurse**

Abmeldungen bis zum Datum des Anmeldeschlusses sind ohne Kostenfolge. Bei späterer Abmeldung ist der gesamte Betrag der Kurskosten zu entrichten.

Bei ungenügender Anzahl Anmeldungen behält sich das Bildungszentrum Gesundheit und Soziales das Recht vor, den Kurs zu verschieben oder abzusagen.