



## Selbstverteidigungskurs für Mädchen der 4. – 6. Klasse

Bestimme deine Grenzen selbst! In diesem Selbstverteidigungskurs lernst du, dich mittels Körper, Stimme und Mimik in für dich unangenehmen oder gefährlichen Situationen effektiv zur Wehr zu setzen. Du trainierst auf spielerischem Weg, deine Grenzen zu spüren und findest persönliche Wege, wie du mit schwierigen Situationen authentisch und klar umgehen kannst.

<b>Datum</b>	Mittwoch, 20./27. Oktober und 3./10. November
<b>Zeit</b>	14:00 – 16:30 Uhr
<b>Veranstalter</b>	Zora Heinrich, <a href="http://www.zora-heinricht.ch">www.zora-heinricht.ch</a>
<b>Ort</b>	YogaJoy, <a href="http://www.yogajoy.ch">www.yogajoy.ch</a> Kramgasse 86, 3011 Bern
<b>Alter</b>	4. – 6. Klasse
<b>Kosten</b>	240.- CHF
<b>Kursleitung &amp; Auskunft</b>	Zora Heinrich, +41 78 825 15 34
<b>Sonstiges</b>	Bequeme, sportliche Kleidung, Lunch und Trinkflasche
<b>Versicherung</b>	ist Sache der TeilnehmerIn
<b>Anmeldung</b>	bis 06.10.21 Per Mail an <a href="mailto:zora-heinricht@bluewin.ch">zora-heinricht@bluewin.ch</a>

Nach der Anmeldung erhältst du weitere Informationen zur Regelung bei Abmeldung und zu Corona bedingten Veränderungen und Weisungen. Deine Anmeldung gilt erst als definitiv, wenn du dich mit diesen Bestimmungen einverstanden erklärst.