



Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 16 Jahren

Bestimme deine Grenzen selbst! In diesem **ganzheitlichen Selbstverteidigungskurs** erforschst du die Stärken und Fähigkeiten deines Körpers, deiner Gedanken, deiner Wahrnehmung und deiner Kommunikation. Du lernst, diese Fähigkeiten in für dich unangenehmen oder gefährlichen Situationen effektiv einzusetzen. Du trainierst, deine Grenzen zu spüren und findest persönliche Wege, wie du mit schwierigen Situationen authentisch und klar umgehen kannst.

Datum	Samstag 18.06.22 und Sonntag 19.06.22
Zeit	10:00 – 16:30 Uhr, inkl. Mittagspause
Veranstalter	Zora Heinrich, www.zora-heinricht.ch
Ort	BäumliSaal Rychenbergstrasse 179, 8400 W`thur
Alter	ab 16 Jahren
Kosten	280.- CHF (exkl. Mittagessen)
Kursleitung & Auskunft	Zora Heinrich, +41 78 825 15 34
Sonstiges	Bequeme, sportliche Kleidung, Notizblock, Lunch und Trinkflasche
Versicherung	ist Sache der TeilnehmerIn
Anmeldung	per Mail an info@zora-heinricht.ch

Deine Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldungen
bis 14 Tage vor Kursbeginn: CHF 30.- Aufwandsgebühr
bis 2 Tage vor Kursbeginn: es sind 50% der Kurskosten fällig
innert 2 Tagen vor Kursbeginn: es sind 100% der
Kurskosten fällig. Wird eine Ersatzperson gestellt, entfallen
die Kosten

