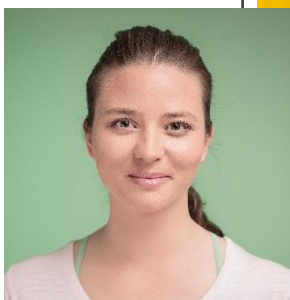




## Spezialkurs «Selbstverteidigung in der sozialen Arbeit» für Menschen aus sozialen oder pädagogischen Berufsfeldern

In diesem **Spezialkurs** widmest du dich Situationen in deinem beruflichen Alltag, in denen du körperliche Bedrohung erlebst. Du erforschst, wie du körperlich, mental und energetisch deine Grenzen und deinen Raum stärken kannst, um Situationen zu entschärfen und dich sicherer und handlungsfähiger zu fühlen. Wir arbeiten spielerisch u.a. mit Methoden aus der Selbstverteidigung, dem improvisierten Theater und der Somatic Experiencing.

<b>Datum</b>	Sonntag, 03.12.23
<b>Zeit</b>	10:00 - 16:30 Uhr, inkl. Mittagspause
<b>Veranstalter</b>	Zora Heinrich, <a href="http://www.zora-heinricht.ch">www.zora-heinricht.ch</a>
<b>Ort</b>	Winterthur (genauer Ort wird noch bekannt gegeben)
<b>Alter</b>	ab 16 Jahren
<b>Kosten</b>	180.- CHF (exkl. Mittagessen)
<b>Kursleitung &amp; Auskunft</b>	Zora Heinrich, +41 78 825 15 34
<b>Versicherung</b>	ist Sache der TeilnehmerIn
<b>Anmeldung</b>	per Mail an <a href="mailto:info@zora-heinricht.ch">info@zora-heinricht.ch</a>



Zora Heinrich ist Trainerin und Coach für ganzheitliche Selbstverteidigung, Improvisationstheater, Persönlichkeitsentwicklung und Gemeinschaftsbildung. Sie ist ausgebildete Sozialpädagogin HF und Somatic Experiencing Practitioner i.A.

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