

## ANEIGNUNG EINFACH ANZUWENDENDER SV-TECHNIKEN

### **Intelligente Selbstverteidigung benötigt keine körperliche Kraft!**

Die Strategien und Techniken, die erlernt werden, stammen aus dem chinesischen Wing Tsjun, welches für seine Direktheit und Effektivität bekannt ist.

Wing-Tsjun-Bundestrainer Thommy Luke Böhlig entwickelte ein Programm, welches bereits in 15 Ländern Mädchen und jungen Frauen hilft, selbstbewusst schwierige Situationen zu meistern.

Die tatsächliche körperliche Selbstverteidigung wird hierbei nur als allerletztes Mittel vermittelt.

Die Maxime heisst immer: **Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf**



## VERBESSERUNG INDIVIDUELLER STÄRKEN

### **Komm so, wie du bist!**

Es entspricht unserer Philosophie, Teilnehmerinnen nicht verändern zu wollen, sondern jede einzelne dort abzuholen, wo sie sich im aktuellen Moment befindet.

Mit all den eigenen wertvollen Stärken und Schwächen.

Im Training werden die Stärken der Schwächen definiert, vorhandene Stärken ergänzend ausgebaut und auch mentale wie körperliche Ermutigungen stetig gesucht und gefördert. Die Teilnehmerinnen lernen Wege, um differente Aggressionen bestmöglich zu kanalisieren. Es wird ihnen auch die Möglichkeit gegeben, alle Probleme anzusprechen und entsprechende Fragen zu stellen.

Die Selbstverteidigungsstrategien werden zwar in der Gruppe vermittelt, allerdings wird dabei auf individuelle Konstitution und Auffassungsgabe geachtet und auf eine jede Teilnehmerin Rücksicht genommen.



## DIE FÄHIGKEIT MIT STRESS UMZUGEHEN

### **Angst, Unruhe, Besorgnis, Depressionen - Stress hat viele Gesichter!**

Egal, ob es sich um die Nervosität vor einem Examen handelt, um die Angst vor Spinnen, oder die Anspannung, die wir vor einem Geschäftsgespräch spüren; das unangenehme Gefühl, das uns allen nur allzu bekannt ist, hat meist einen gemeinsamen Ursprung - Stress. Im Rollenspiel bekommen die Teilnehmerinnen diverse Varianten vermittelt, wie sie mit Stress besser umgehen können. Resümierend erreichen sie dieses durch einen stabileren Lebensstandpunkt sowie ein gestärktes Selbstbewusstsein und dem daraus entspanteren Leben.

In simulierten Stressszenarien tasten sich die Mädchen und jungen Frauen an ihre jeweilige Toleranzgrenze heran und lernen auch bewusst, Grenzen zu ziehen.

Jeder Kurs endet mit einem simulierten Übergriffsszenario, in welchem die Teilnehmerinnen von einem der Trainer verbal und physisch angegriffen werden. Schaffen sie es erfolgreich, alle geübten Selbstverteidigungstechniken einzusetzen, dann bedeutet das: gut gemacht!

Brauchen sie diese nicht: UMSO SENSATIONELLER!



## EIN STARKES "NEIN!"

Mithilfe von Erzählungen führen die Trainer behutsam in die Thematik "Gewalt" ein und in die Notwendigkeit, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen. Geschlechtsspezifische und häusliche Gewalt sind ebenfalls Themen, die beleuchtet werden.

Aktuelle Statistiken informieren die Teilnehmerinnen darüber, dass ein hoher Prozentsatz der körperlichen Übergriffe zu Hause stattfindet und dass in den meisten Fällen der Täter ein Bekannter, oft auch Familienmitglied, ist.

Die Mädchen und jungen Frauen lernen durch Übungen für ein starkes Auftreten und durch den Einsatz der Stimme eindrucksvoll erfolgreiche Wege kennen, energisch eine mögliche Opferrolle zu verlassen. Selbstbewusst "ihre Frau zu stehen" und "Nein" sagen zu können, ist eine wichtige Fähigkeit, die einen Angriff bereits im Keime ersticken kann.

Die BDS bieten Kurse sowohl für Schüler als auch für Lehrer öffentlicher Schulen an.

Bitte setzen Sie sich mit unserem Büro in Verbindung um einen Kurs zu buchen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

