

Selbstverteidigung

Infos:
Kurse: Auf Anfrage
Kurskosten: (siehe Personal Training)
Ort: Grossraum Thun / Berner Oberland / Bern
Selbstschutz und Selbstverteidigung für Frauen Die Kunst des Selbstschutzes ist es, Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen.

Die wenigsten von uns wissen, wie sie sich in einer gefährlichen Situation verhalten sollen.
Es ist wichtig Konfliktsituationen frühzeitig zu erkennen um richtig (lösungsorientiert) zu handeln.
Realer Selbstschutz besteht aus Prävention, Intuition, Wachsamkeit, Voraussicht und der Fähigkeit des Analysierens von Situationen, um eine Eskalationsphase zu verhindern.

Andererseits ist nichts gefährlicher, als wenn Sie von einem Angriff überrascht werden.
Dieser Zustand lähmt die Sinne und den Körper und Sie sind hilflos und nicht mehr fähig wegzurennen, oder sich notfalls zur Wehr setzen um danach wegzurennen.
Der Unterricht nach dem "Personal Prinzip", ermöglicht es, ein auf Mobilität, Geschlecht, Körpergröße und Alter abgestimmtes Training in Selbstschutz.

Personal Protect Selbstschutz unterrichtet Prävention, lösungsorientiertes Handeln.
Mit Kommunikation, Deeskalation und für den Notfall, das Anwenden effektiver Selbstschutz-Techniken und der sichere und verhältnismässige Umgang und Einsatz von Pfefferspray.
Wer vorbereitet ist hat eine bessere Chance!