

1. kensho Benefiz-Lehrgang zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Themen:

- Lerne nein zu sagen, ohne dich zu rechtfertigen
- Gefährliche Situationen erkennen und besonnen handeln
- Sichere Distanz und einfache Maßnahmen zum Selbstschutz
- Verbale und nonverbale Deeskaltionstechniken
- Techniken, die auch unter Stress funktionieren

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Jede(r) zwischen 16-106 kann daran teilnehmen, wenn er/sie sich gesund fühlen.

Am **Samstag den, 18.05.2019**
von **10:30 – 16:30 Uhr** mit Pausen
Halle der Heiligengeist Grundschule
Heiligengeiststr. Lüneburg
Lehrgangsleitung: Wolfgang Kamenz

Teilnahme in bequemer und robuster Kleidung (bitte keine Lieblingskleidungsstücke) und saubere Schuhe mit flacher Sohle. Lange Sportkleidung mit Hallenschuhen ist ebenso in Ordnung wie Jeans und Hemd.

kensho e.V. lädt dich zu diesem Lehrgang ein. Am Ende des Lehrgangs hast Du die Möglichkeit, einen Betrag zu spenden. **Der Erlös wird an die Organisation TARGET e.V. von Rüdiger Nehberg gespendet.**

Bitte melde dich an! Die Teilnehmerzahl wird bewusst begrenzt. Bitte melde dich per Mail direkt bei Wolfgang unter wolfgang.kamenz@gmail.com an. Die Reihenfolge der Anmeldung ist entscheidend.

Bei weiteren Fragen einfach Wolfgang unter 0176 573 10 481 anrufen und nachfragen.

Veranstalter ist der kensho e.V. Lüneburg

Eine Haftung wird nicht übernommen. Jede(r) Teilnehmer(in) ist selbst dafür verantwortlich, sicher zu stellen, ob eine Teilnahme in Frage kommt und aus ärztlicher Sicht unbedenklich ist.