

SELBSTVERTEIDIGUNG MIT MORENERGY

Das Finden der eigenen Mitte

Alles, was ein Mensch bewusst oder unbewusst tut unterliegt stets den eigenen Werten, Mustern, Blockaden und Glaubenssätzen die er/sie jetzt gerade lebt. Jeder hat sprichwörtlich den eigenen „Rucksack“ immer dabei!

Darum ist es möglich in unserem maßgeschneidertem Selbstverteidigungs-Training diese hinderlichen Blockaden und Muster „sichtbar“ zu machen damit alle TeilnehmerInnen noch bewusster ihren beruflichen und privaten Alltag gestalten können.

Ziele:

- effektive und leicht anwendbare Selbstverteidigung erlernen
- Selbst-Bewusstsein stärken
- eigene Mitte stärken
- hinderliche Muster im Leben erkennen und verändern
- Mentalen Fokus auf einen Punkt schärfen

Trainings Ablauf:

- **Körper Aufwärmen** - aufgewärmt wird mit Übungen die schon zur Selbstverteidigung dienlich sind
- **Selbstverteidigung** – effektive und leicht anwendbare Techniken werden trainiert
- **Strategien** – die Selbstverteidigungsübungen werden als Strategien erkannt die im „normalen“ Leben umgesetzt werden können
- **Hausübungen** – Bewusstes beobachten wo in meinem Leben kann ich die erkannten Strategien umsetzen

Empfohlenes Format:

- laufender Kurs (1h)
- einmaliger Workshop

Leitung: **Clemens Wabra**

Selbstverteidigungs-Trainer (Pencak Silat), Lebens- und Sozialberater, Resonanz Coach, HRV Coach, NLP Master, NLP Practitioner, NLP Trainer i.A.