

Peter W. Peschel

Qi Gong  
Karate-Do  
Meditation

稽古

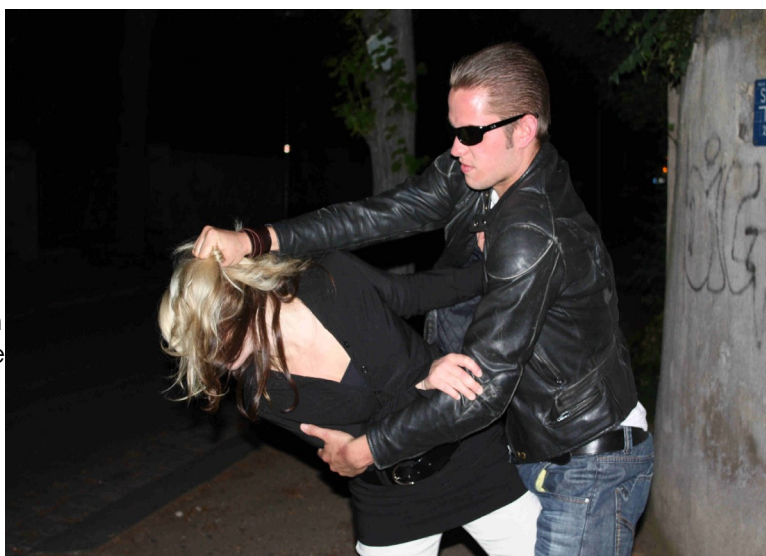
## SELBSTBEHAUPTUNG - SELBSTVERTEIDIGUNG für Frauen und Mädchen

Dunkle Hauseingänge, nachts allein unterwegs, plumpe Anmachversuche, körperliche Gewalt, Nötigung durch Vertrauenspersonen...

Aus derartigen Situationen heil heraus kommen oder besser solche Situationen früh erkennen und entschärfen lernen – das ist das Anliegen dieses Trainings.

Es sollen einfache, effektive Fertigkeiten vermittelt werden, die für eine wirksame Selbstverteidigung nötig sind. Es soll aber auch die Sensibilität für die eigenen Möglichkeiten geschult werden. Darüber hinaus ist es Ziel des Trainings, den Blick und das Gefühl für „brenzlige“ Situationen zu schärfen, um diesen besser begegnen zu können.

Durch die dauerhafte Beschäftigung mit Kampfkunstelementen werden unter anderem die allgemeine physische und psychische Konstitution verbessert, die Reaktionsfähigkeit gesteigert, Straßenanfälligkeit verringert und ein neues Selbstbewußtsein entwickelt.



### Trainingsinhalte

- technische Verfahren der Selbstverteidigung
- psychologische Aspekte von Konfrontationen,
- strategische und taktische Verfahren zur Gefahrenabwehr
- individuelle Schutzvorkehrungen
- energetische Übungen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir trainieren in kleinen Gruppen von 4 Personen, barfuß in lockerer Kleidung. Auf Wunsch ist Einzeltraining möglich.

### Grundkurs

3-monatiges Modul mit bis zu 2 Trainingseinheiten pro Woche zum Erlernen der grundlegenden Fertigkeiten. Abschluß mit Test und Zertifikat.

### Aufbaustufe

Dauerkurs zur Perfektionierung, Erweiterung und zum Behalten des Gelernten. Eine Trainingseinheit pro Woche. Zugangsvoraussetzung ist der erfolgreiche Abschluß des Grundkurses!

## Kursdaten

### Ort :

Keiko –  
Zentrum für achtsames Üben  
Steinbachstr. 18,  
01445 Radebeul

### Zeit :

Mittwoch bis Freitag nach  
Vereinbarung

### Teilnahmebeitrag:

1 Probestunde kostenfrei

### Grundkurs

3 Monate (24 Einheiten)  
Euro 408,00

### Aufbaustufe

Quartalskarte Euro 197,00  
Jahreskarte Euro 541,00

Preise für Einzeltrainings  
auf Anfrage

### Informationen und Anmeldung :

Peter W. Peschel  
Tel. 0351 – 79 56 004  
0151 – 22 80 55 93  
[post@feuer-und-wasser-  
verbinden.de](mailto:post@feuer-und-wasser-<br/>verbinden.de)

