



Budo Schule Randokan



Beweglich

Sicher

Gelassen

Selbstverteidigung

Es lohnt sich, alle vier Intensivkurse zu besuchen. Sie sind einzeln buchbar.

Unsere Module

Grundkurs M1

- Wahrnehmungs- und Körperübungen
- Gefühlstraining, Gesprächsrunden
- Kommunikations- und Konflikttraining
- Informationen über Hilfsangebote
- Verteidigungstechniken und Rituale

Grundkurs M2

- Stand
- Einsatz von Körper, Stimme, Blickkontakt und Gebärde)
- Erlernen von konkreten Formen der Selbstverteidigung

Inputs zu folgenden Themen

- Wie entstehen Konflikte?
- Wie kann ich darauf reagieren?
- Die «5 Konfliktmuster»
- Rollenspiele, u.a. zum «Opfer Täter Helfer Dreieck»

Laufzeit	Seminar
Dauer	1- 4 Termine
Alter	7 – 9 Jahre
Kursort	Dojo im EKZ Sunne Märt

Kursdaten

M1 16. Februar 2019, 9-12 h

M2 20./27. Februar 2019, 13.30-15 h

M3 9. März 2019, 9-12 h

M4 11.Mai 2019, 10-15 h

Elterntreff: 25. Februar 2019, 19-21 h

Voraussetzungen

M1 Keine

M2 Grundkurs M1

Ihre Investition

Grundkurs M1 CHF 200.–

Grundkurs M2 CHF 200.–

Aufbaukurs M3 CHF 200.–

In Zusammenarbeit mit

Peter Locher
Theaterpädagoge und Chili-Trainer

Kursleitung



Das Team unter der Leitung von Suzanne Emch garantiert Ihnen eine professionelle, fundierte Kursleitung.



Budo Schule Randokan