

„Weiblichkeit und Stärke“ – ein Selbstverteidigungs-Kurs für Frauen

Von **5. Bis 8. Oktober 2023** findet im **Haus „Fokus der Sinne“** in **Bad Jungbrunn** ein Selbstverteidigungs-Kurs für Frauen statt. Yoga und QiGong Einheiten mit Scarlet und Juraj Oles, sowie Wanderungen bereichern das Programm, um die eigene Stärke und den Fokus zu fördern.

Was spricht dafür?

Gefährliche Situationen passieren unerwartet, geübte **Selbstverteidigungs-Strategien** erlauben den Betroffenen möglichst unbeschadet aus Gefahrensituationen herauszukommen. Der Kursleiter Mag. David Zieger (SPS-West GmbH, Innsbruck) ist ein zertifizierter Instruktor und legt sehr viel Wert auf **Situations-Awareness**, sodass potentiell gefährliche Situationen bereits im Vorfeld erkannt werden können und gar nicht erst eintreten. Er zeigt Ihnen, wie Sie die Kontrolle behalten und sich auf Ihre **eigenen Stärken** verlassen können.



Programm

5. Oktober	6. Oktober	7. Oktober	8. Oktober
16:30 Ankommen 17:00 QiGong 18:30 Programmvorstellung 19:30 Abendessen	7:30 QiGong 9:00 Frühstück FREIZEIT 14:30 – 17:30 Selbstverteidigungs-Kurs 18:00 Yin Yoga 19:30 Abendessen	8:00 Yoga Morning Flow 9:00 Frühstück FREIZEIT 14:30 – 17:30 Selbstverteidigung-Kurs 18:00 Pranayama und Meditation 19:00 Abendessen	8:00 Hatha Yoga 9:00 Frühstück 10:00 – 13:00 „Frieden in mir“ Wanderung mit Healing Yoga

Preise: €495,00 p.P. inkl. Halbpension, Übernachtung in DZ, alle Kurse und Hilfsmittel

Tipp für Einheimische: €90,00 p.P. für den Selbstverteidigungs-Kurs am 7. Oktober (14:30-17:30) inkl. Hilfsmittel

Anmeldung und mehr Infos unter: rezeption@dolomitenresort.at