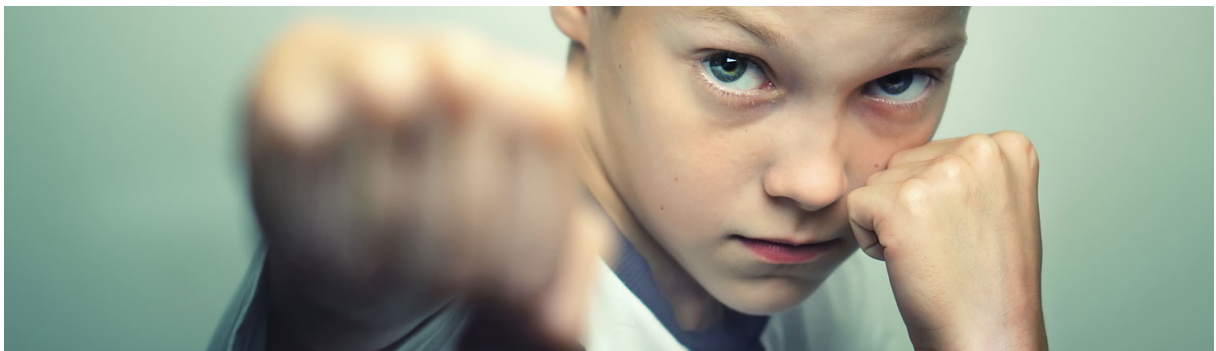


Was erwartet Dich im WPU-Kurs „Selbstverteidigung“ an der George-Orwell-Schule:

Dich erwartet eine ganzheitliche Selbstverteidigung: Es werden Dir Kommunikations- und Deeskalationstechniken vermittelt, die einen körperlichen Übergriff zu vermeiden helfen.



In diesem Zusammenhang erlernst Du spezielle Techniken, wie Du trotz auftretender Emotionen, wie Angst oder Wut, zielgerichtet und effektiv handeln kannst.



Im nächsten Schritt bekommst Du einen Methodenkoffer mit einfachen und sehr wirksamen Selbstverteidigungstechniken. Hieraus kannst Du diejenigen Techniken auswählen, welche Du im Rahmen Deiner Persönlichkeit und körperlichen Möglichkeit, auch unter höchsten Stressbedingungen, einsetzen kannst.