

Stand your ground



Befreie Deine Kraft
Du bist stärker als Du denkst

www.steigemuehle.de

Seminar für Selbstbehauptung & Selbstverteidigung



Was?

- Erkenne und nutze Deine Kraft
- Lerne Dich in unbekanntem Situationen sicher zu fühlen
- Ermächtige Dich selbst (Self-Empowerment)
- Herausforderungen sicher und souverän meistern

Wie?

- Lerne Deine körperlichen Stärken kennen
- Übe effektive Selbstverteidigungstechniken anzuwenden
- Lerne Grenzen sicher zu setzen
- Stärke Deine innere Haltung (Angstmanagement)
- Setze Dich gezielt zur Wehr, auch gegen „Überlegene“

Für wen?

- Wenn Du Dir wünschst Deine Kraft mehr zu spüren und auch einzusetzen
- Wenn Du häufiger Angst oder Unsicherheit verspürst
- Wenn es Dir schwer fällt Dich zu wehren oder für Dich einzustehen
- Wenn Du lernen möchtest, wie Selbstverteidigung für Dich funktioniert

Leitung:

Armin Sommer & Katharina Schlösser

Armin beschäftigt sich seit 28 Jahren mit verschiedenen Kampfkünsten.

Er ist Meister (1.Dan) im JuJutsu und besitzt den 2. Dan im Nin Jutsu.

20 Jahre Meditationserfahrung (Vipassana), ergänzen die Kampfkunst mit geistiger Tiefe.

Im Berufsleben ist er Dipl. Ing. für Forstwirtschaft, Baumgutachter und Baumkletterer, am liebsten jedoch Baumversteher und Hüter des Waldes.

Als Mitgründer der Steigemühlen- Stiftung, hat er sein Lebensprojekt gefunden .

Er kreierte mit anderen tollen Menschen einen naturnahen Kraftort, der der Gesundheit und dem menschlichen und persönlichen Wachstum gewidmet ist.





Katha beschäftigt sich seit 13 Jahren mit Kampfsport. (1. Dan JuJutsu)

Sie hat neben einigen Wettkampferfolgen in verschiedenen Stilen , die Trainer Lizenz C erworben.

Sie gibt ihr Wissen in einer eigenen Trainingsgruppe weiter.

Es bereitet ihr viel Freude zu sehen, wie Freizeitsportler, sowohl ihre körperlichen, als auch ihre geistige Stärke und ihre Beweglichkeit entdecken, entwickeln und mit Technik kombinieren.

Yoga und Laufen haben in den vergangenen Jahren für sie an Bedeutung gewonnen und schärfen den Blick nach Innen.

Wenn sie nicht gerade auf der Matte ist, reist und wandert sie gern.

Katha arbeitet im Bereich Hausnotruf und vermittelt Hilfeleistungen verschiedenster Art.

Die Steigemühlen- Stiftung gedeihen und wachsen zu sehen, sowie mitzugestalten, liegt ihr am Herzen.



Wann:

Termine siehe Homepage

Anreise:

Freitags zwischen 17.00 und 18.00 Uhr. Beginn 19.00 Uhr

Samstag und Sonntag:

10.00-13.30 Uhr Erster Block mit Pausen

Mittagessen

15.30-19.00 Uhr (Sonntag bis 17.00) Zweiter Block mit Pausen

Abendessen, Lagerfeuer, Sauna, gemeinsames gestalten am Abend

Mitbringen:

Sportkleidung für Drinnen und Draußen

Zelt, Matte, Schlafsack, Duschzeug, eventuell Sauna- u. Schwimmzeug,

Badelatschen, Hausschuhe

Kosten:

130,- € bis 150,- € (nach Selbsteinschätzung) bei Übernachtung im eigenen Zelt,

Übernachtung im Mehrbettzimmer im Haus (+ 10,- €/Nacht)

Gesundes, leckeres Bio-Essen (im Preis enthalten),

Unterstützung der Küche durch die Teilnehmer.

Rahmenbedingungen:

Die Steigemühle ist ein Ort für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung. Dafür bitten wir hier auf Alkohol und Drogen zu verzichten (gilt nicht für Kaffee und Zigaretten).

Wir achten auf leckere, gesunde und natürliche Ernährung in Bioqualität oder aus unserem Garten.

Gesundheitliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen, sind den Seminarleitern vor der Anmeldung mitzuteilen.

Die Teilnahme ist auf eigene Gefahr.

Anmeldungen bitte unter: steigemuehle@gmail.com

Infos: www.steigemuehle.de

Armin Sommer (Tel: 0178-49 22 090)