

*Stand your ground*

**Das Geheimnis Deiner  
inneren Stärke**

[www.steigemuehle.de](http://www.steigemuehle.de)



# Seminar für Selbstbehauptung & Selbstverteidigung



- \*Wünschst Du Dir Deine Kraft zu spüren und mehr für Dich und Deine Bedürfnisse einzustehen?
- \*Möchtest Du Dir Deiner Kraft bewusst werden? Auch wenn Du Unsicherheit oder Angst verspürst?
- \*Wie wäre es, wenn Du sicher für Dich einzustehen und Dich klar abzugrenzen könntest?
- \*Möchtest Du lernen, wie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Dich funktioniert?

## **Der Weg zur Selbstermächtigung (Self-Empowerment)**

Mittels verschiedenster Coaching- und therapeutischen Techniken, erarbeiten wir gemeinsam ein tiefes Verständnis, für Dich selbst und Deine Reaktionsmuster. Wir erforschen was Dich hindert, Dich selbst effektiv zu behaupten. Mit körperlichen Selbstverteidigungstechniken, lernst Du Deine Kraft besser kennen und gezielt einzusetzen. Wir stärken Deine geistige und körperliche Kraft, damit Du sicher und leicht für Dich einstehen kannst.

## Leitung:

## Armin Sommer & Alexandra Sommer

### Armin

beschäftigt sich seit 30 Jahren mit verschiedenen Kampfkünsten.

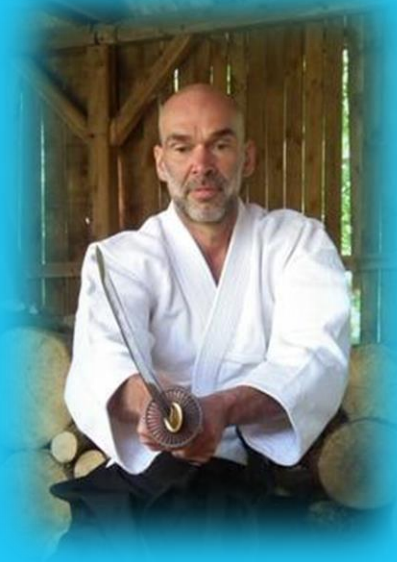
Er ist Meister (2. Dan) im JuJutsu und besitzt den 3. Dan im Nin Jutsu.

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

Im Berufsleben ist er selbständiger Dipl.Ing. für Forstwirtschaft, Baumgutachter und Baumkletterer.

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.





**Alexandra** beschäftigt sich seit fast 30 Jahren leidenschaftlich mit allen Themen rund um die Psyche, die Gesundheit und die Potentialentfaltung von Menschen.

Beruflich ist sie selbständig als Heilpraktikerin in Berlin, sowie in Schlieben tätig.

Sie ist die Gründerin der Sommer-Kinesiologie-Akademie und leitet dort Aus- und Weiterbildungen im therapeutischen Bereich.

Ihre große Leidenschaft ist es, Menschen zu begleiten in ihre volle Kraft zu gelangen und ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen.

Sie beschäftigt sich seit frühesten Jugend mit Heilmethoden. Ihre Arbeit wurde stark geprägt durch viele mehrjährige Aufenthalte in Asien.

Die alten fernöstlichen Lehren und deren Weisheit halfen ihr, ein tiefes Verständnis über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele zu entwickeln.

Sie ist mit Armin die Gründerin der Steigemühlen-Stiftung. Sie kreierte mit anderen tollen Menschen einen naturnahen Kraftort, der der Gesundheit und dem menschlichen und persönlichen Wachstum gewidmet ist.



## **Anreise:**

Freitags zwischen 17:00 und 18.00 Uhr, Beginn Seminar 19.00 Uhr

## **Samstag und Sonntag:**

10:00-13:00 Uhr Erster Block mit Pausen

Mittagessen

15:00-18:00 Uhr (Sonntag bis ca. 17.00), Zweiter Block mit Pausen

Anschließend Abendessen, Lagerfeuer, Sauna, gemeinsame Abendgestaltung

## **Mitbringen:**

Sportkleidung für Drinnen und Draußen

Bei Bedarf: Zelt, Matte, Schlafsack. Duschzeug, evtl. Sauna- u. Schwimmsachen, Badelatschen, Hausschuhe. Bei Übernachtung im Haus Bettbezüge und Laken.

## **Kosten:**

Kursgebühr: 160,- €

Zuzgl. Vollverpflegung Bio-vegetarisch: 70,- €

## **Übernachtungsoptionen**

Übernachtung Mehrbettzimmer im Haus: zuzgl. 10,- €/Nacht (eigene Bettwäsche, Bettwäsche Leihgebühr 5,- €)

Übernachtung im eigenen Zelt/campen: kostenlos

Übernachtung außerhalb (selbst organisiert)

Unterstützung der Küche durch die Teilnehmer

## Rahmenbedingungen:

Die Steigemühle ist ein Ort für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung. Dafür bitten wir Dich, hier auf Alkohol und Drogen zu verzichten.

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

Gesundheitliche Einschränkungen, psychische Probleme in der Vergangenheit oder Vorerkrankungen, sind den Seminarleitern vor der Anmeldung mitzuteilen.

Die Teilnahme ist auf eigene Gefahr.  
Mindestteilnehmerzahl: 6

Anmeldungen bitte unter: **[steigemuehle@gmail.com](mailto:steigemuehle@gmail.com)**

Infos: **[www.steigemuehle.de](http://www.steigemuehle.de)**

Armin Sommer ( Tel: 0178-49 22 090 )

Alexandra Sommer ( Tel: 030 / 517 366 84 bitte Nachricht auf AB hinterlassen)