



Verein zur Hilfe
suchtmittelabhängiger
Frauen e.V.

Grundlagen der Selbstverteidigung für Frauen + Kokoro Physical Training

In diesem Angebot wollen wir unsere Standfestigkeit verbessern und Grundlagen der Selbstverteidigung und des Selbstschutzes erlernen.
Dazu machen wir uns Techniken aus Karate, Kung Fu, Tai-Chi und Kokoro Physical Training* zunutze.

*Kokoro Physical Training ist ein ganzheitliches Trainingskonzept. Dies sind die vier Säulen, die sich positiv auf körperliches Wohlbefinden und mentale Gesundheit auswirken:

- Balance & Atmung
- Haltung & Kraft
- Flexibilität & Lebensfreude
- Herz & Leichtigkeit

Der Schwerpunkt liegt in diesem Angebot auf einfachen, aber effektiven Übungen, die zudem Spaß machen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Der Teilnahmebetrag beträgt € 80,-
für Bezieherinnen von Arbeitslosengeld II – 20,-.

Die Teilnehmerinnenzahl pro Workshop ist auf max. 6 Frauen begrenzt

Wann: **vom 14.10. bis 11.11. montags, wöchentlich, jeweils 18:00-20:00**

Abschlussseminar: Samstag, 30. 11, 11:00-14:30

Wo: LAGAYA e.V. Neckarstr. 227, 3. Stock

Wer: Eliza Mintcheva, 3.Dan Shotokan-Karate, C-Trainerin Karate, Kokoro -Pysical Trainerin

Bei Interesse wenden Sie sich an Violeta Hristova, hristova@lagaya.de

Vielen Dank!

Das Team der Frauen-Sucht-Beratungsstelle LAGAYA