

Workshop Selbsthilfe

Der Ludgerustreff, Ludgerusstraße 2a in Heiligenhaus bietet am Do. den 16.03.23 von 14:30 Uhr- 17:30 Uhr einen Workshop zur Selbsthilfe mit Bernd Finke an.

„Es kommt nicht darauf an, wie alt Du bist sondern, dass Du Dir in gewissen Situationen helfen kannst.“

Erlerne in drei Modulen gefährlichen Situationen frühzeitig zu erkennen, besser einzuschätzen und umsichtig zu handeln.

Teilnehmerbeitrag 12€ in Vorkasse, verbindliche Anmeldung ist ab sofort möglich unter Ludgerustreff, Tel: 02056 21189

Es sind noch Plätze frei!

SCHÜTZE DICH SELBST!

Wann: Am 16. März 2023
Wo: 42579 Heiligenhaus
Ludgerusstraße 2a



Ai - Harmonie

Ki - Energie, Atemkraft

Do - Weg

Kursgebühr 12€ / begrenzte Teilnehmerzahl
INFO: 02056 / 211 89
Beginn: 14:30 Uhr – Ende: 17:30 Uhr

Es kommt nicht darauf an, wie alt Du bist, sondern dass Du Dir in gewissen Situationen helfen kannst.

Erlerne in drei Modulen mit Gefahren umzugehen!

Modul 1: Grundlagen

- Entstehung und Hintergründe der Gewalt

Modul 2: Selbstwahrnehmung/Selbstbeherrschung

- Auseinandersetzung mit der eigenen Gewaltbereitschaft

Modul 3: Deeskalation von Gewaltsituationen

- Interventionsmöglichkeiten in Gewaltsituationen