



## Selbstbehauptungstraining / WuTai

Inhalt: Selbstbehauptungstraining fÃ¼r Kinder ~ WuTai fÃ¼r Kinder ~ Kinder stÃ¤rken ~ Training fÃ¼r mehr Selbstsicherheit

KINDER WELCHE DEN KURS IM 1. HALBJAHR 2015 BESUCHT HABEN WERDEN NICHT MEHR AUFGENOMMEN.

Die in der Gesellschaft erforderlichen Durchsetzungsstrategien fÃ¼r Kinder, um sich zu behaupten, wie selbstsicheres Auftreten im Alltag, "KLARE" Grenzen" zu setzen, "STOP""NEIN" sagen, mutig sagen: "ICH WILL DAS NICHT", angemessen zu reagieren und zu handeln, erfordern Ãœbung und Anleitung.

In manchen Situationen mÃ¼ssen wir sehr bestimmt auftreten, um nicht Ã¼bergangen oder ausgenutzt zu werden. Einige Kinder kÃ¶nnen das sehr gut, andere werden zu schnell aggressiv oder ziehen sich zurÃ¼ck.

Erfolgreiche Selbstbehauptung und Selbstverteidigung bestehen zu 90 Prozent aus innerer Einstellung und Ã¤uÃerem Auftreten und nur zu 10 Prozent aus Selbstverteidigungstechniken.

Das Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining beinhaltet Techniken, um im Alltag selbstsicher auftreten zu kÃ¶nnen, klare Grenzen zu setzen, angemessen zu reagieren und zu handeln.

Â

Trainingsschwerpunkte:

Ãœbung des Umgangs mit Konfliktsituationen, z.B. gezieltes Einsetzen von Stimme und KÃ¶rperhaltung, "Nein", "Stop" sagen, Rollenspiele

Wahrnehmung und Bewegungsschulung, zur StÃ¤rkung der KÃ¶rperhaltung und des Selbstvertrauens

KÃ¶rpersprache: Die Sprache der Angst, z.B. "in den Boden schauen" und die Selbstbewusste KÃ¶rpersprache, z.B. "Das ist mein Platz".

Tipps fÃ¼r die KÃ¶rpersprache ! Worauf es ankommt?

Grenzen setzen, klare Worte: Mutig "NEIN", "Ich will das nicht", "STOP" sagen.

Schulung der Konzentration und Reaktion.

MÃ¶glichkeiten der Abwehr fÃ¼r den NOTFALL

Kommunikation: "ICH / DU Botschaften und was sie bewirken kÃ¶nnen

Spiele die stark machen "Starke Spiele fÃ¼r das Selbstbewusstsein"

**Information und Anmeldung:**  
[www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de)



Haus der Jugend Annweiler, Landauer Str. 3, 76855 Annweiler - Christian van Look Tel. 06346 93160 / 0173 8156763  
[info@lemon-net.de](mailto:info@lemon-net.de), <mailto:info@lemon-net.de>, [www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de), [www.friends.lemon-net.de](http://www.friends.lemon-net.de)



Â

PrÄvention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

In den Kursen werden Rollenspiele mit KÄrper, Sprache, Mimik und Gestik, Interaktions-, Kooperations- und Kommunikationsspiele und Äœbungen als didaktische Schleifen eingesetzt, um Handlungsalternativen zu erproben und zu schulen.

Leitung: Harald HasenÄthrl (Selbstbehauptungs- Konflikt- und Deeskalationstrainer)

Â

Neben den Elementen des Selbstbehauptungstrainings werden im diesem Kurs noch Bestandteile der chinesischen Kampfkunst mit einflieÄßen.

Eine Anmeldung ist Ä¼ber die Internetseite [www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de) oder telefonisch unter der Nummer 06346/93160 (Christian van Look) mÄ¶glich. Sollten Sie Fragen haben wenden Sie sich ebenfalls ans Jugendhaus.

Â

Â

Â

Gruppengröße: mind. 6, max. 9 Teilnehmer/innen

Beginn: 22.09.2015 Ende: 22.12.2015

Anmeldeschluss: 21.09.2015

Gebühr: 96.00 Euro

**Information und Anmeldung:**

[www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de)

Haus der Jugend Annweiler, Landauer Str. 3, 76855 Annweiler - Christian van Look Tel. 06346 93160 / 0173 8156763

[info@lemon-net.de](mailto:info@lemon-net.de), <mailto:info@lemon-net.de>, [www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de), [www.friends.lemon-net.de](http://www.friends.lemon-net.de)





Termin/e: 22.09.2015 17:30 Uhr | 29.09.2015 17:30 Uhr | 06.10.2015 17:30 Uhr | 13.10.2015 17:30 Uhr | 03.11.2015 17:30 Uhr | 10.11.2015 17:30 Uhr | 17.11.2015 17:30 Uhr | 24.11.2015 17:30 Uhr | 01.12.2015 17:30 Uhr | 08.12.2015 17:30 Uhr | 15.12.2015 17:30 Uhr | 22.12.2015 17:30 Uhr |

**Information und Anmeldung:**  
**[www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de)**

Haus der Jugend Annweiler, Landauer Str. 3, 76855 Annweiler - Christian van Look Tel. 06346 93160 / 0173 8156763  
[info@lemon-net.de](mailto:info@lemon-net.de), <mailto:info@lemon-net.de>, [www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de), [www.friends.lemon-net.de](http://www.friends.lemon-net.de)

