

Selbst-Verteidigung für Frauen,

die andere Art.

Kursleitung:	Karin Bernet
Kursort:	Mühlemattschulhaus, im UG Lindenstrasse 19 4102 Binningen
Montagabend	18:30 – 20:00 h 8.5., 15.5., 22.5., 29.5., 12.6., 19.6., 26.6., 14.8., 21.8., 4.9., 11.9., 18. 9., 18.9., 25.9. 2017
Kurskosten	CHF 180.-



Das Angebot „Selbst-Verteidigung für Frauen“ richtet sich an Menschen, welche sich oder ihre Situation verändern und mehr innere Sicherheit und Selbst-Vertrauen gewinnen möchten.

Wie reagiere ich auf andere Leute? Kenne ich meine eigenen Grenzen? Wie weit getraue ich mich zu zeigen? Kann ich andere Leute verletzen? Diese und viele andere Fragen haben mich auf meinem Weg zur Karatetrainerin und Beraterin begleitet. Gerne möchte ich Dich in diesem Kurs unterstützen, Deine eigenen Antworten zu finden, so dass Du die „Herrin im eigenen Haus“ wirst und Dich auf Auseinandersetzungen und Herausforderungen freuen kannst, da Du sie gelassen annehmen kannst.

Karin Bernet

Prozessorientierte, psychosoziale Beraterin, Karatetrainerin Uni.Karate-Do Basel. Tango ist meine neue Leidenschaft und Tai Chi braucht mein Körper.

Fragen: bernet@breitband.ch, 061/ 421 16 75
www.karinbernet.ch

Anmeldung: www.vkw-binningen.ch/anmeldung.html

