

Initiatielessen zelfverdediging voor vrouwen



Vrouwen hebben vaak te maken met andere vormen van "geweld" dan mannen: intimidatie, handtastelijkheden, opmerkingen, het constant opzoeken van grenzen. Wil je jezelf op een effectieve en realistische manier leren verdedigen? Wil je je zelfvertrouwen opbouwen en fysiek en mentaal sterker staan? Wil je met een veiliger gevoel over straat lopen? Heb je een risicovol beroep? Heb je ooit iets meegemaakt met agressie of wil je jezelf wapenen voor als er ooit iets zou gebeuren?

Onze cursus leert je in enkele weken een aantal basistechnieken aan om jezelf te kunnen verdedigen wanneer dit nodig zou zijn. Wij focussen niet alleen op fysiek voor jezelf opkomen, maar ook mentaal.. Een goede houding (in balans blijven) geeft zelfvertrouwen, maakt je sterk en leert je grenzen stellen. Dit maakt je niet alleen mentaal en fysiek weerbaarder, zekerder en sterker, maar ook het vertrouwen in jezelf wordt vergroot! Wij leren geen schijnveiligheid!

Onze lessen zijn gebaseerd op technieken uit de traditionele Japanse gevechtscunst Jujutsu en zo aangepast dat iedereen, jong of oud, sterk of zwak, man of vrouw ze kan toepassen. Jujutsu betekent trouwens “zachte kunst”, een verwijzing naar het feit dat kracht absoluut niet nodig is om je tegenstander te overwinnen.

Door de innovatieve simpele en zeer praktische Jujutsu technieken leer je om met minimaal gebruik van je kracht, contact en beweging, doelgericht maximaal resultaat te bereiken.

Hierdoor kunnen ook vrouwen zich optimaal verdedigen, zelfs tegen meerdere grotere en sterkere mannen als dat nodig is. Het programma is realistisch en gericht op de meest voorkomende gevallen van geweld tegen vrouwen (geslagen, geschopt, vastgepakt en meegesleurd, opgetild worden enz.).

De lessen zijn gebaseerd op feiten en situaties. Verbale en fysieke technieken komen aan bod. De technieken zijn effectief, eenvoudig en gemakkelijk te leren en kunnen onder extreme stress- situaties toegepast worden, ongeacht lichamelijke conditie, kracht of leeftijd.

De training verloopt steeds op jouw tempo en zeer rustig en veilig. Onze persoonlijke aanpak garandeert snelle kennisoverdracht.

Je hebt er geen speciale outfit voor nodig, gewoon iets dat makkelijk zit.

De lessen worden gegeven door trainers van Jujutsu club Satori, al 30 jaar een gevestigde waarde in Laakdal. Gediplomeerde lesgevers met ervaring in diverse vechtsporten leren je eenvoudige maar efficiënte technieken waarvoor je niet groot, sterk of lenig hoeft te zijn. Een ijzersterke conditie is niet nodig. Evenmin is enige voorkennis vereist. De assertieve Satori- attitude krijg je er gratis bij.

Wanneer, waar, tijdstip, kostprijs ...

Info Satori

