

 Psychotherapie

Soziale Selbstverteidigung im Alltag

Soziale Selbstverteidigung bezieht sich auf die Fähigkeit, sich in sozialen Situationen zu verteidigen. Es geht darum, sich selbst und andere vor verbaler oder physischer Gewalt zu schützen.

In der heutigen Gesellschaft ist es wichtiger denn je, über die Werkzeuge und Techniken der Sozialen Selbstverteidigung Bescheid zu wissen. Die zunehmende Gewalt in unserer Welt erfordert eine erhöhte Sensibilität und Vorbereitung, um sicher und geschützt zu bleiben.

Dieses Seminar vermittelt ein Grundlagenwissen in moderner Selbstverteidigung. Es ersetzt keinen Selbstverteidigungskurs. Für dieses Seminar sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalte:

- Was ist Soziale Selbstverteidigung?
- Das Geschenk der Angst
- Getarnte seelische Gewalt erkennen
- Qigong und Tai-Chi-Chuan: Eine Einführung
- Die Kraft der inneren Kampfkünste
- Stabilität und Selbstbewusstsein im Alltag
- Wie verhalte ich mich in Konfliktsituationen
- Die Bedeutung von Achtsamkeit

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch und/oder beratend Tätige.

Termine

Do, 14.05.2026
09:00–17:00 Uhr

Fr, 15.05.2026
09:00–17:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

615,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111140526

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 10.02.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.