

# Soziale Selbstverteidigung im Alltag

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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. 13.05.2027**

**Fr. 14.05.2027**

**Sa. 15.05.2027**

**So. 16.05.2027**

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

**615,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**  
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

**SSA111130527**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

