

SELVTRYGGHET

seminar for kvinner



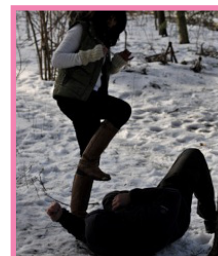
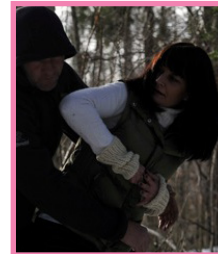
"Selvtrygghet" handler om å ha nok kunnskap til å håndtere en situasjon fra et bevisst nivå for å skape trygghet. Her snakker vi om å ha nok trygghet til å kunne håndtere en uventet, ubehagelig eventuelt overfalls situasjon ved å være forberedt både mentalt og fysisk.

Kurset holdes for Norges Kampsport Forbunds medlemmer og passer for alle jenter/kvinner uansett erfaring og bakgrunn, fra 16 år.

Kurset er todelt, med en teoretisk del om "mindsetting" og en praktisk del med selvforsvarsteknikker. Den teoretiske delen handler om hvordan man kan unngå situasjoner fra et så tidlig stadium som mulig, og øke bevisstheten og kunnskapen om hva som skjer fysisk og psykisk når vi møter frykt. **Teoretiske emner:** Holdning, mindset, feminin og maskulin energi, visualisering, fokus, mål, 'den indre kraft, vettregler. **Praktisk** lærer man helt enkle og effektive selvforsvarsteknikker mot kroppens vitale deler.

Instruktør: Anita Andersen Jobber som mental coach og har mange års bakgrunn fra karate. Holder også på å skrive bok om emnet som vil bli utgitt i høst.

www.kampsport.no



OSLO

Norges Kampsportforbunds lokaler
Fritjof Nansens Vei 12, inngang C, Majorstua
Kart: <http://kart.gulesider.no/m/IPxiK>

DATO

Tid: Torsdag 7. juni
Klokken: 18.00 – 21.00
Oppmøte for registrering senest 15 min før.

PÅMELDING

E-post: bjorn@kampsport.no Tlf: 99 70 10 59
Oppgi navn, alder og klubb.

PÅMELDINGSFRIST

Søndag 3. juni
Bindende påmelding.

DELTAKERAVGIFT

200 kr
Faktura sendes fra NKF til klubben i ettertid av kurset. Husk å informere og eventuelt betale til klubben. Merk: dette seminaret er kun åpent for NKFs medlemmer.

PERSONLIG UTSTYR

Vanlig treningstøy.