



LEGUAN e.V. (Leben, Gesundheit und Aufbau von Netzwerken)

## **WORKSHOP / SEMINAR Selbstbehauptung in Wort und Tat.**

In diesem Workshop lernen Frauen was sie für ihr Sicherheitsbedürfnis tun können. Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein ersetzen Gefühle von Angst und Hilflosigkeit mit dem Ziel sich unbeschwerter im Alltag behaupten zu können. Soziale Kompetenz und Konfliktmanagement werden durch Rollenspiele gestärkt. Das Erlernen von einfachen Selbstverteidigungselementen fördert das Selbstvertrauen und verringert die Angst vor gewaltsamen Übergriffen. Training von Mimik, Gestik und Stimme, Yoga- und Atemübungen sowie Entspannungsverfahren runden das Programm ab.

Ort und Zeit: Neue Kurse in Planung  
(Dauer 2 Tage, vorzugsweise am Wochenende)  
Aktuelle Daten unter Info und Kontakt  
Preis: Euro 140,00  
Teilnehmeranzahl, min. 8, max. 14 Personen.

### **Seminarleitung:**

Monika Möller: Dipl.- Psychologin, Sozialtherapeutin, Systemische Beraterin.

1 Vorsitzende im gemeinnützigen Verein LEGUAN e.V.

Thorsten Seehafer: Heilpraktiker Psychotherapie, Sicherheitstrainer, Mentaltrainer, Hypnose-Coach, Entspannungs- und Yoga Kursleiter mit langjähriger Erfahrung in den Bereichen Selbstschutz/Selbstverteidigung/Sicherheitstraining.

Beirat im gemeinnützigen Verein LEGUAN e.V.

### **Info und Kontakt:**

Monika Möller Tel. 04106 124410 oder Mobil 0176 48 84 63 82

[www.leguan-hamburg.de](http://www.leguan-hamburg.de) momoe1@gmx.de

Thorsten Seehafer Tel. 04101 5886880 oder Mobil 0172 45 22 389

[www.gesundheitsbausteine.de](http://www.gesundheitsbausteine.de) gesundheitsbausteine@arcor.de

