

Basiscursus Weerbaarheid voor Vrouwen

Klaar met omkijken. Klaar met twijfelen of je iets had moeten doen. Klaar met de hoop dat het "wel goed zal gaan".

Tijdens deze Driedaagse Basiscursus Weerbaarheid voor Vrouwen leggen we de basis voor jouw veiligheid. Je leert wat je moet doen; geen twijfel, geen bevriezing, maar handelen! Deze cursus is voor vrouwen die zich vrij willen voelen om 's avonds over straat te gaan met rust in hun hoofd en kracht in hun lichaam.

Bij Ando steken we de handen uit de mouwen. Je leert hoe je de agressie van een ander direct ombuigt in jouw voordeel en hoe je jezelf bevrijdt uit grepen, zowel staand als liggend. In een vertrouwde, kleine groep train je hoe je de regie behoudt over jezelf en de situatie. Zo wordt je intuïtie je kompas en handel je vanuit zelfvertrouwen als het er echt op aankomt.

Wat kun je verwachten?

De kern van de cursus is dat je leert om vanuit je vrouwelijke kracht te werken. Niet tegen de kracht van een ander in gaan, maar je eigen energie slim en effectief gebruiken. Je leert door te doen:

Realistisch trainen Je oefent situaties zoals ze in het echt kunnen voorkomen, in een veilige en vertrouwde setting.

Voelen wat werkt, geen droge theorie Je ervaart direct aan den lijve welke bewegingen effectief zijn.

Geen agressie of competitie De focus ligt volledig op jouw eigen proces en weerbaarheid, niet op het verslaan van een ander.

Direct toepasbare technieken Je leert duidelijke handelingen om jezelf te bevrijden en gevaarlijke situaties onschadelijk te maken.

Controle onder druk Je leert hoe je rustig blijft en handelt vanuit je eigen kracht in plaats van te blokkeren.

Voor iedereen die

- ✓ Zonder angst of twijfel over straat wilt gaan.
- ✓ Je intuïtie wilt leren vertrouwen en je grenzen helder wilt aangeven.
- ✓ Wilt ervaren hoe je jouw eigen kracht slim gebruikt tegen een sterkere tegenstander.
- ✓ Mentale rust wilt vinden, zodat je in spannende situaties helder blijft nadenken.
- ✓ Wilt weten wat je moet doen als het er echt op toekomt, zonder te bevriezen.

Doe mee!

Deze cursus is bedoeld voor vrouwen die zich zekerder en vrijer willen voelen in hun dagelijks leven. Ervaring of conditie is niet nodig. Bij medische bijzonderheden raden wij aan vooraf een arts te raadplegen.

Meld je aan en versterk je weerbaarheid

Kijk voor meer informatie & bonus op de website: aikido-zaltbommel.nl of mail@aikido-ando.nl

Locatie

Ando Next,
Kon. Wilhelminaweg 96,
5301 GK Zaltbommel

