



초화  
ChoHwa

ChoHwa

Kampf- und Bewegungskunst für Frauen

## **-Selbstverteidigung und Selbstbehauptung-**

**Workshop für Frauen und Mädchen von 15 bis 75  
am 15. Oktober 2011  
11:00 Uhr bis 16:30 Uhr**

- ❖ **Sich im Alltag behaupten, Raum einnehmen, Grenzen setzen.**
- ❖ **Potentielle Gefahren einschätzen können.**
- ❖ **Im Ernstfall effektive Techniken parat haben.**

In diesem Workshop werden geistige, verbale und körperliche Techniken geübt sowie das Wahrnehmungsvermögen geschult, um sich selbstbewusster und -bestimmter durch das Leben zu bewegen und in unangenehmen oder gefährlichen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Ausser Neugierde sind keine Voraussetzungen nötig. (Bei körperlichen Einschränkungen beraten wir gern.)

**Kosten:** 40 Euro normal,  
für Schülerinnen bis 18 Jahre und HartzIV Empfängerinnen: 30 Euro

**FRÜHBUCHERINNENPREIS bis 20. Sept. 2011: 35 Euro**

Bei Absagen bis zum 5. Oktober fällt eine Bearbeitungsgebühr von 10 Euro an.  
Bei Absagen danach kann die Kursgebühr leider nicht rückerstattet werden, da die Raummiete dann schon bezahlt wurde.

**Wo:** Greifswalder Str. 29, Aikido Ryu Dojo, 2. HH  
Tram M4: Haltestelle Hufelandstr.

**Information und Anmeldung: 44 79 32 71 (AB wir rufen zurück) oder  
[www.chohwa.de](http://www.chohwa.de)**