

# SELBSTBEHAUPTUNG

## Selbstverteidigungskurs für Frauen

**16. Februar / 23. Februar und 2. März 2023**  
jeweils Donnerstag, 17.30 - 19.30 Uhr

ref. Kirchgemeindehaus Johannes Bern



Lernen Sie Berührungsängste abzubauen, die Umgebung achtsam wahrzunehmen und Ihre Körpersprache einzusetzen. Nach dem Kurs wissen Sie, wie Sie sich in einer bedrohlichen Situation behaupten, deeskalierend agieren und sich erfolgreich verteidigen können.



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt

[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)

### Kursinhalte:

- Gefahren erkennen, auf eigene Gefühle hören, Grenzen setzen
- lernen «Nein» zu sagen
- den eigenen Körper wahrnehmen, Körpergrenzen setzen
- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit gewinnen, für sich einstehen
- Mut erlangen, Wut zuzulassen
- lernen mit der eigenen Angst umzugehen
- erkennen der eigenen Kraft und Stärke
- erlernen verschiedenster präventiver Massnahmen im Alltag
- einfache Schock- und Befreiungstechniken für den Notfall

Die Ressourcen, Fähigkeiten und Möglichkeiten der Teilnehmenden stehen dabei im Mittelpunkt. Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen erlernen die Techniken, die für sie machbar sind.

**Leitung:** Prisca Nydegger, Pallas-Selbstverteidigungs-  
Trainerin / Ausbilderin in Aggressions- und  
Deeskalationsmanagement

**Kosten für  
drei Module:** Fr. 150.– für Mitglieder der RLBO  
Fr. 160.– für Nichtmitglieder  
Preise exkl. 7.7 % MWST

**Mitnehmen:** Bequeme Kleidung, geschlossene Schuhe  
(vorzugsweise Turnschuhe)

**Anmeldung:** Erforderlich bis 23. Januar 2023.  
Die Platzzahl ist beschränkt.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Kontakt:** Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Gurtengasse 6, 3011 Bern  
Tel. 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)