

# Soziale Selbstverteidigung im Alltag

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Soziale Selbstverteidigung bezieht sich auf die Fähigkeit, sich in sozialen Situationen zu verteidigen. Es geht darum, sich selbst und andere vor verbaler oder physischer Gewalt zu schützen. In der heutigen Gesellschaft ist es wichtiger denn je, über die Werkzeuge und Techniken der Sozialen Selbstverteidigung Bescheid zu wissen. Die zunehmende Gewalt in unserer Welt erfordert eine erhöhte Sensibilität und Vorbereitung, um sicher und geschützt

zu bleiben. Dieses Seminar vermittelt ein Grundlagenwissen in moderner Selbstverteidigung. Es ersetzt keinen Selbstverteidigungskurs. Für dieses Seminar sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Theorie und Praxis Anteil ungefähr 50/50.

### Inhalte:

- Was ist Soziale Selbstverteidigung?
- Das Geschenk der Angst
- Getarnte seelische Gewalt erkennen
- Qigong und Tai-Chi-Chuan: Eine Einführung
- Die Kraft der inneren Kampfkünste
- Stabilität und Selbstbewusstsein im Alltag
- Wie verhalte ich mich in Konfliktsituationen
- Die Bedeutung von Achtsamkeit

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch und/oder beratend Tätige.

**Dozent/in Frank - Richard Nettekoven:** Jg 1968, er hat 20 Jährige Berufserfahrung im Dienstleistungssektor und ist zertifizierter Psychologischer Berater und Managementtrainer. Beim eim Landessportbund NRW machte er eine Fortbildung zum "Lehrtrainer für Wellness" und absolvierte eine Ausbildung in "Shaolin Qigong" bei Meister Shi Xinggui. Herr Nettekoven ist zertifizierter Mediator für alternative Konfliktlösungen und "MPU Berater." Bei Paracelsus machte er eine Fortbildung als "Burnout Berater". Neben seiner Qualifikation als Kinderyoga Lehrer bildete er sich 2020 als IPE® Kinder und Jugendcoach fort. Er ist NLP Practitioner und Hypnose Master. Frank Nettekoven ist Markeninhaber von Yogonga® Der Weg zur Achtsamkeit. An den Paracelsus Heilpraktiker Schulen unterrichtet er unter anderen Qigong, Burnout und Mobbingprävention, Resilienz-Training, Fachausbildung als Mediator sowie das betriebliche Gesundheitsmanagement.

Termine:

**Do. 05.06.2025**

**Fr. 06.06.2025**

**Sa. 07.06.2025**

**So. 08.06.2025**

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

**460,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Hüttenstr. 4  
40215 Düsseldorf  
Tel. 0211 - 137 37 41**

Seminarnummer:

**SSH40050625**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

