



individuelle Inhouse- Seminare

maßgeschneiderte Selbstschutz-
Seminare in Firmen, Schulen und
anderen öffentlichen
Einrichtungen



Kursleiterin



Catharina Bach

Gründerin von
selbst.sicher.stark





INDIVIDUELLE LÖSUNGEN

Sie möchten ein Seminar oder eine Weiterbildung für Ihr Team, Ihre Angestellten oder beispielsweise Schülerinnen durchführen?

Wir bieten eigens auf Sie und Ihre Wünsche zugeschnittene Seminare und führen diese direkt bei Ihnen vor Ort durch. Ganz individuell besprechen wir den zeitlichen und finanziellen Rahmen, die möglichen Inhalte sowie die Gruppengröße.

ABLAUF UND THEMEN

Abhängig von Ihren Vorstellungen und dem Budget ist von zweistündigen Schnupperkursen bis hin zu mehrteiligen Schwerpunkt-Seminaren alles möglich. Die Schwerpunkte bilden Themen wie Selbstschutz, Deeskalation und die Behauptung von Grenzen, aber auch der sichere Heimweg und das Erkennen und Vermeiden von gefährlichen Situationen.

EINSATZGEBIETE

Ihre Angestellten haben direkten Kundenkontakt und nicht immer einfache Situationen zu lösen? Der praktische Nutzen eines Selbstschutz-Seminars liegt hier auf der Hand. Aber auch bei anderem Arbeitskontext kann ein solcher Kurs den Zusammenhalt des Teams stärken, die eigene Resilienz steigern, soziale Kompetenzen fördern oder einfach Spaß mit den Kolleginnen bringen.

KOSTEN

Individuelle Seminare werden nach Tagessätzen berechnet. Der Tagessatz hängt vom jeweiligen Schwerpunkt, der Teilnehmerzahl, der Seminardauer und der Anzahl der Kursleiter bzw. Assistenten ab.

Schildern Sie uns Ihr Vorhaben, wir beraten Sie und arbeiten gerne ein Angebot für Sie aus.





ÜBER SELBST.SICHER.STARK

Catharina Bach, Gründerin von **selbst.sicher.stark**, ist seit über 22 Jahren im Bereich Selbstverteidigung und Kampfkunst unterwegs. Ihre Leidenschaft gibt sie speziell an Frauen und Mädchen weiter, um sie zu bestärken, selbst für sich einzustehen - körperlich und geistig - denn Selbstverteidigung beginnt nicht erst bei körperlichen Auseinandersetzungen.

Oft gibt es falsche Vorstellungen davon, ab wann man sich sicher zur Wehr setzen kann und wie ein guter Selbstverteidigungskurs am besten aussieht. Deswegen ist die richtige Umsetzung der Techniken zentral, ohne rohe Gewalt, sondern mit Köpfchen. Wichtige Themen wie Selbstermächtigung, Selbstwahrnehmung, Grenzen ziehen und rechtliche Sachverhalte fließen ebenfalls mit in die Seminare ein.

DAS SAGEN TEILNEHMERINNEN

"Catharina ist ein großartiger Coach! Sie gibt wunderbare nachvollziehbare Tipps und das Training ist sehr praxisorientiert und hilfreich. Großartig."

Ilona, Basic-Workshop

"Sehr professionell und fachlich exzellent und der Spaß kommt auch nicht zu kurz!"

Anne, Intensiv-Workshop

"Vielen Dank für den tollen Einstieg in die Selbstverteidigung, deine Geduld und die Möglichkeit, über sich selbst hinauszuwachsen zu können."

Andrea, Intensiv-Workshop

"Sehr gut geleiteter Kurs, sehr verständlich. Es wurde gut auf die Teilnehmer eingegangen. Verständlich und langsam erklärt."

Natalija, Basic-Workshop

