

# Deeskalations - und Selbstverteidigungsworkshop in Weiden

Sunday, 15. October 2017

Am

Sonntag den 09.10.17 fand unser erster kombinierter Deeskalations- und Selbstverteidigungs Workshop in Weiden statt.

11

Teilnehmer stellten sich der Herausforderung. Es waren Teilnehmer aus verschiedenen Kampfsport- Systemen (Krav Maga, Ju Justu), sowie Laien die noch nie mit irgendeiner Form von Deeskalation und Selbstverteidigung zu tun hatten. Die weiteste Anreise hatten wohl unsere Gäste aus Nürnberg und Fürth.

Ä

Diese

unterschiedlichen Voraussetzungen zeigten sich im Laufe des Workshops als ideal, da jeder von jedem lernen konnte.

Der

erste Abschnitt wurde auf Deeskalation und Körpersprache ,sowie Wahrnehmung aufgebaut. Hier wurden bei dem Einen oder Anderen erste „Aha“ Effekte erzielt. In weiteren Übungen wurde diese Lerneffekte vertieft.

In der

SV wurden verschiedenste effektive Techniken angewandt, die selbst für einen Laien schnell und einfach zu erlernen waren.

Immer

wurde klar gestellt, dass es eine Zeit zum Reden gibt, aber auch eine Zeit sich zu wehren und zu kämpfen.

Uns hat  
der Workshop riesig Spaß gemacht, was auch das positive Feedback  
zeigte. Die Kritik, die Deeskalation etwas länger auszubauen,  
werden wir in den darauf folgenden Workshops selbstverständlich  
umsetzen .

Wir  
hoffen auf ein baldiges Wiedersehen.

Â Â