

Walcherstrasse 13, tel: +436804435555
Email: artofyogavienna@gmail.com

Selbstverteidigung mit David Kirillov !



Sehr geehrte Damen und Herren!

Selbstverteidigung Seminar in Wien, das vom weltbekannten Gründer der Systema-Schule für Kampfkunst und Selbstverteidigung in London, David Kirillov entwickelt wurde, wird wieder durchgeführt.

- Sie werden sich wohler und sicherer im Alltag fühlen.
- Ihre Ängste vor bedrohlichen Situationen werden reduziert.
- Sie lernen, wie Sie Ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken können.
- Sie werden erfahren, wie Sie sich in einer Notsituation optimal verhalten.
- Sie werden herausfinden, wie Sie mit Nervosität, Unwohlsein und Stress, umgehen können.

Programminhalte

- spezielles Warm-up und Atemübungen.
- Erfindung und Entdeckung der natürlichen Bewegungen.
- Stretching/Dehnübungen.
- Reaktionen in Stresssituationen.
- Partnerarbeit, Kontaktarbeit.
- Entspannungsmassage.
- Energie Arbeit.

Sie sind herzlich dazu eingeladen - besondere Vorkenntnisse oder spezielle körperliche Fitness ist nicht erforderlich!

Bitte bequeme Kleidung (T-Shirt, Jogginghose und Turnschuhe) mitzubringen.

Buchen Sie jetzt Ihren Platz per Email und überweisen Sie bitte 10%, oder die ganze Summe an Natalia Hnatiuk, AT11 2011 1822 1503 9000, Erste Bank.

PayPal: natahnat@gmail.com

Wann: 3,4. Juni 14.00-17.00 Uhr.

Email: artofyogavienna@gmail.com,

Tel: +43 680 4435555

Payment: 100 Euro 2 Tage, 60 Euro 1 Tag

Walcherstrasse 13, tel: +436804435555
Email: artofyogavienna@gmail.com