

KAS-Seminar

Gewaltfreie Kommunikation/ Selbstverteidigungstraining

Wann sage ich STOPP - wie signalisiere ich schon durch Mimik und Gestik, wo meine Grenzen sind, wo die „rote Linie“ kurz davor ist, überschritten zu werden? Wie erhöhe ich meine eigene Aufmerksamkeit, um schon im Vorfeld Konflikte zu vermeiden?



Kommunikation in
Theorie und Praxis

Psychische und physische
Unversehrtheit der eigenen
Person hat immer Priorität

Selbsterfahrung im
Sinne von
„draufhauen“

Grenzen
erkennen und
überwinden



WER?	Soldatinnen/Weibliche Angehörige (ab 14 Jahren) von Soldaten, Zivilbeschäftigte
WO?	KAS Berlin Marienfelde, Bruno-Möhring-Str. 17, 12277 Berlin
WANN?	20. Juli 2019
UHRZEIT?	09:30 Uhr - 16:00 Uhr
EIGENBEITRAG?	20,00 €
INKLUSIVE?	Trainingsequipment, Verpflegung, Grillen ab 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl begrenzt!
SCHNELL anmelden!!



Verbindliche Anmeldung: familienteam@kas-soldatenbetreuung.de
Ansprechpartner: Frau Bünker-Wohlfarth

Barzahlung ist vor Ort möglich oder per Überweisung:
KAS e.V.
Pax-Bank Köln
IBAN: DE68 3706 0193 0014 0360 59
BIC: GENODED1PAX
Verwendungszweck: Vorname und Namen; KAS-SV

Es kann Sportbekleidung mitgebracht werden, ist aber **NICHT** zwingend erforderlich!