



**Workshop basic soft self defence
met Martin Wessels
Zaterdag 24 maart 2018
Ruimte voor Balans, Enschede**

Zelfverdediging?

Tijdens een aantal van mijn cursusweekenden liet ik wel eens zien hoe men zich kan verdedigen zonder een overmaat aan agressie..

Tijdens zelfverdedigingscursussen die ik in het verleden gaf kwam ik regelmatig deelnemers tegen die op andere zelfverdedigingscursussen dingen aangereikt kregen die er vooral op waren gericht een mogelijke opponent flink te beschadigen.

Het idee dit te “moeten” doen maakte dat men soms angstiger was *na* de cursus dan ervoor waardoor het zelfvertrouwen bij sommigen eerder *af* dan toenam!

Hoe vreemd het ook mag klinken: ongeacht de situatie is niet iedereen in staat een ander te verwonden.....

Er zijn andere wegen.....

Deze dag wordt er op een luchtige, niet agressieve en speelse wijze gespeeld met principes uit Tai Chi Chuan, Aikido, Chin Na, Wu Shu en andere disciplines.

Je wordt en voelt je weerbaarder door gebruik te leren maken van een selectie van “zachte” maar werkzame, technieken. (*staal in katoen..*)

Ook het aanleren van een andere houding zal een van de preventieve maatregelen zijn waar naar wordt gekeken.

Deze cursus is laagdrempelig, geschikt voor iedereen en *vooral* ook (zoals eerdere deelnemers zullen beamen) leuk!

Ervaring is *niet* noodzakelijk.

Deze dagcursus zat ook vorig jaar erg snel vol dus wacht *niet* te lang met je aanmelding als je deel wilt nemen. Naast herhaling zullen er ook nieuwe technieken voorbijkomen dus kan het zeker ook interessant zijn voor eerder deelnemers!

Wanneer: Zaterdag 24 maart 2018 van 10.30 tot 16.30 uur

Waar: Jan Kraak zaal, Ruimte voor Balans, Potsweg 15b Enschede
www.ruimtevoorbals.nl

De kosten: € 75.- inclusief, koffie/thee/hapje/ drankje/soepje.

Maak het bedrag over op bankrekening NL02ABNA0424820269 t.n.v. Chi Choice Enschede

Voor meer informatie en/of aanmelding: info@chichoice.nl , bel met 06-54281267 of vul het contactformulier in op www.chichoice.nl,

