

# *Ki-do*

## **Gewaltpräventions-Seminare und Selbst-Verteidigung**

Ralf R. Ide • Segeberger Str. 25 • 23858 Reinfeld • Tel: 04533/2222 • 0172/4177714

### *Ki-do: Die intelligente Art der Selbst-Verteidigung*

## **Seminar für Frauen und Mädchen**

### ***Selbstbehauptung – Selbstverteidigung – Sicherheitstraining***

Belästigung, Grabschen, Exhibitionisten, Spanner, Telefonterror, „witzige“ Sprüche – das ist die alltägliche Gewalt, die keiner Frau und keinem Teenager-Mädchen unbekannt ist. Hinzu kommt die Angst vor Einbruch, Raubüberfall bis hin zum Maximum sexueller Gewalt: Vergewaltigung.

Angegriffen wird, wer unterlegen erscheint. Wer körperlich unterlegen ist, kann aber trotzdem gewinnen – wenn er geistig überlegen ist. Während über 25-jähriger Tätigkeit auf dem Gebiet Selbstverteidigung und Sicherheitstraining haben wir das besonders psychologisch ausgerichtete Konzept **Ki-do** entwickelt. **Ki-do** bedeutet „Der Weg der geistigen Energie“.

**Ki-do** ist die intelligente und effektive Art der Selbst-Verteidigung.

Einem körperlichen Angriff geht in der Regel ein psychischer „Kampf“ voraus. Mehr oder weniger bewußt prüft der Täter mit Blicken, Gesten, Haltungen und Worten, ob er sich nähern kann oder ob die ausgeguckte Person zuviel Widerstand und Stärke ausstrahlt.

Wer in diesem „Psycho-Kampf“ nicht unterliegt sondern gewinnt, der wird keine physischen Angriffe mehr befürchten müssen. Was Frauen oft unterschätzen: Der potentielle Angreifer hat selbst auch Ängste. Er möchte weder Verletzungen noch eine komplette existentielle Niederlage riskieren.

In diesem Kompakt-Seminar sollen im theoretischen Teil alle kalkulierbaren Faktoren einer Gefahrensituation besprochen und Handlungsstrategien entworfen werden, damit Frauen trotz Bedrohung gelassener und dem Angreifer geistig überlegen reagieren können. Auch die Rechtsgrundlage von Selbst-Verteidigung (Notwehr) wird selbstverständlich behandelt.

Im praktischen Teil gilt es, eine starke Ausstrahlung zu entwickeln. Die Auseinandersetzung mit der Körpersprache (Haltung, Gestik, Mimik plus Einsatz der Stimme) soll vorbeugend helfen, potentielle Angreifer abzuschrecken. Rollenspiele optimieren den Lernerfolg und helfen, Angriffe und Übergriffe im Ansatz zu stoppen.

Darüber hinaus werden Wege gezeigt

- **mein gesamtes Kraftpotential zu mobilisieren und zu vergrößern und**
- **wie ich mich mit einfachen aber äußerst effektiven Kampftechniken – gekoppelt mit geeigneten Psycho-Strategien – wirkungsvoll verteidigen kann.**

Termin und Ort: Nach Absprache in Ihrer pädagogischen Einrichtung

Zeitlicher Rahmen: Wochenende: Sa. und So. von 9 – 14 Uhr

Kosten: €65,- pro Teilnehmerin bei mind. 15 TN