

# Selbst-Verteidigung:

## Seminar für Reiterinnen

Mit dem Frühling kommt die Zeit der Ausritte. Helm etc. gehören selbstverständlich als Schutzmaßnahmen dazu. Wir erwarten keine Stürze – trotzdem sind wir vorbereitet!

Damit die Freude am Reiten ungetrübt ist – auch im Ernstfall.

Unvorbereitet kann die Freude am Ausritt auch durch ganz andere Vorfälle heftig verdorben werden. Wer es darauf anlegt, Mädchen und Frauen zu treffen, der lauert ihnen an den bekannten Reitwegen auf: Exhibitionisten und schlimmere Sexualverbrecher.

Dieses Seminar hilft Mädchen und Frauen, auch auf solche Probleme vorbereitet zu sein und sie erfolgreich zu meistern. Auch diese Schutzmaßnahmen gehören selbstverständlich zum Ausritt dazu.

Das psychologisch ausgerichtete *Ki-do* (Der Weg der geistigen Kraft) vermittelt in Übungen, Gesprächen und Rollenspielen intelligente und effektive Maßnahmen zur Selbst-Verteidigung.

Dazu gehören:

- Eine starke Ausstrahlung durch richtige Körpersprache „Mit mir nicht!“
- Gefahren durch Wachsamkeit erkennen und vermeiden.
- Auf das „schlechte Gefühl“ horchen und dementsprechend handeln.
- Trotz Angst und Schreck überlegt und überlegen handeln.
- Mit dem ganzen ICH (und der optimalen Kombination von Blick, Mimik, Gestik und Stimme) den Täter im Ernstfall abschrecken
- Hilfe holen und Mut zum Outing
- Detektivarbeit: Täter-Beschreibung, um weitere Taten zu stoppen

Zeitlicher Rahmen:	2 Samstage von 9 – 12 Uhr oder von 15.00 – 18.00 Uhr
Termin und Ort:	Nach Absprache
Kosten:	€ 49,-