



SelbstSicherheit im Dunkeln

Selbstverteidigungs-Seminar für Blinde und Sehbehinderte

Das sagen unsere Teilnehmer*innen

ich fand den Kurs total super, da ich für mich gemerkt habe, wie ich durch Technik und Kraft, kontrolliert meinen Körper einsetzen kann. Nach dem Motto: mit der richtigen Technik ist Frau einem Mann im Ernstfall nicht unterlegen.

Huelya

Es war eine tolle Gruppe und hat sehr viel Spaß gemacht!. Wir hoffen auf Teil 2!

Julia + Oliver

der Kurs hat mir viel Spaß gemacht und wenn es passt, bin ich gerne nächstes Jahr wieder dabei.

Kirstin

Ihr habt alles so super erklärt, so das auch ich das als Vollblinde verstanden habe. Auch seid ihr auf jeden individuell eingegangen. Das fand ich richtig klasse. Wir haben so viele tolle Sachen gezeigt bekommen, wie man sich in den verschiedenen Situationen, in den man bedroht werden könnte, verteidigen kann, auch mit dem Blindenlangstock. Das gibt mir auf meinen zukünftigen Wegen draußen ein Stück mehr Selbstsicherheit.

Mandy

Es war ein super Seminar. Ich konnte für mich viel mitnehmen, was ich nun auch bei mir im Kampfsport Training weiter üben kann.

Saskia

Der Auftakt mit dem wichtigen theoretischen Teil wurde durch die dazu veranschaulichende Musik für mich sehr einprägsam. Ich hatte von der Ampel schon gehört, aber nun werde ich sie nicht mehr vergessen. ☺ Das Kissen-Experiment hat mir gezeigt, wieviel Kraft und Energie in mir steckt, was anscheinend nicht nur mich überrascht hat und somit eine wichtige Erfahrung war. Die Atmosphäre war nett und die Stimmung gut. Insgesamt hat mir das Selbstverteidigungsseminar sehr gut gefallen.

Bente

mir hat das Seminar sehr viel Spaß gemacht und gezeigt, was in mir steckt. Ihr Trainer habt uns an praktischen Beispielen auf wunderbare Weise auditiv nahe gebracht, was in uns steckt und das Selbstverteidigung weitaus mehr als Konfrontation bedeutet. Vielen Dank für diese wunderbare Erfahrung! Ihr habt das großartig gemacht.

Lars

vielen Dank für dies tolle Event. Es hat mir großen Spaß gemacht und Euer Team war total sympathisch und engagiert. Es war eine tolle Idee das zu machen. Ich würde jederzeit wieder teilnehmen.

Arne

Ich möchte mich ganz herzlich für das gestrige Seminar bedanken. Es hat großen Spaß gemacht, und ich hab einiges gelernt. Ich würde das Gelernte gerne weiter vertiefen.

Hela

Ich fand das gestrige Seminar sehr gelungen. Es war gut organisiert und durchdacht. Der Schwerpunkt wurde auf das Zeigen der Übungen gelegt. Gerade für unsere Zielgruppe der Blinden und Sehbehinderten wurden die Übungen zum einen gut verbal erklärt anschließend noch mal individuell gezeigt

Christian

es war wirklich ein schönes Training und ich hoffe, es gibt noch mal eine Möglichkeit an dem Punkt weiterzumachen oder auch gern zu wiederholen. Ich hatte zumindest meinen Spaß und ich glaube die anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen auch. Weiter so. Ihr seid auf einem guten Weg.

Alex