



Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Selbstvertrauen für Kinder und Jugendliche

Der Selbstverteidigungskurs findet mit maximal 10 Kindern statt.
Eine Trainingseinheit dient dem Kennenlernen und der Entscheidung (10,- €)
Darauf folgen weitere 7 Samstage – je Kurs also 8 Termine. (110,- €)

Gesamte Investition 120,- Euro pro Kind.

Ihr Kind sollte mindestens 7 Jahre alt sein.

Was möchte ich vermitteln?

Der Kampf sollte immer das aller letzte Mittel sein; wenn alle anderen Möglichkeiten, wie sprechen, weggehen, wegrennen, schreien nicht zum Ziel führen und der Kampf unvermeidbar ist.

Ich bin Integraler Coach und habe viel Erfahrung mit Kindern. Ich biete diesen Kurs für Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Selbstvertrauen an. Es ist etwas anderes als reines Sport Training. Wenn die Kinder oder Jugendlichen nach dem Kurs mit Kampfkunst oder Kampfsport weiter machen möchten, werde ich gern beraten und helfen, die passende Richtung zu finden.

Inhalte:

Was versuche ich den Kindern spielerisch zu vermitteln:

- Meditation
- Umgang mit Wut und Zorn
- Geh weg!
- Aggression – Adrenalin
- Flucht – Kampf – Todstellen
- Angst überwinden
- Hilfe rufen!!!
- Selbstvertrauen aufbauen
- Fokussierung
- Kampf
- Frieden finden
- Angst loslassen
- Freude und Freunde gewinnen
- Hilfe annehmen

Nutzen:

Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins

- Die Kinder gewinnen mehr Sicherheit.
- Die Kinder bekommen zahlreiche Tipps an die Hand.
- Die Kinder erfahren, wie Sie individuell reagieren können.

Seminarleitung:



Mario Trinkhaus

Dipl.-Ingenieur. Trainer, Berater und Coach mit den Schwerpunkten Unternehmenssteuerung, Führungskräfte Coaching, Biografie Karriere Coaching. Langjährige Berufserfahrung als Koordinator im Bereich Informationstechnik (IT), Führungskräfte- und Teamentwicklung, Projektmanagement, Prozessoptimierung, als Moderator und Dozent. Weitere Ausbildungen: Mental Health Facilitator mit dem Focus auf Gesundheitsförderung, Resilienz und Umgang mit Stress und Krisen

Erfahrungen mit Kindern und Jugendlichen: 2 eigene Kinder, 10 Monate ein Pflegekind, 10 Monate ein Austauschschüler aus Japan, Fußballtraining mit Grundschulern, 7 Jahre Mitarbeit bei der Telefonseelsorge - Schwerpunkt Kinder und Jugendliche, Anleitung Kampfkunsttraining, Yoga Gruppe, JobPilot bei Fa. Integra, Einführung in das jap. Brettspiel Go, Segeln mit Kindern.

Hobbys: ZEN, Yoga, Kampfkunst, Japanisches Brettspiel Go, Shiatsu, Segeln, Pferde, Westernreiten, GFK - Gewaltfreie Kommunikation, Integrale Lebenspraxis, Musik hören und selbst spielen – Keyboard, Bambusflöte Shakuhachi

Termin: **Start:** Samstag, den **15.09.2018** – 10:00 Uhr bis 12 Uhr
Dann jeweils die 7 folgenden Samstage zur gleichen Zeit.

Ort: Sportschule Reichenbach - Wittestraße 49 - 13509 Berlin

Investition: **120,- €** - für das Seminar
(gemäß § 19 (1) UStG umsatzsteuerfrei)

Anmeldung: per Post:
Integral Coaching Berlin
Inh. Mario Trinkhaus,
Stockumer Str. 3b, 13507 Berlin

per E-Mail:
matri2061@alid.eu

Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Selbstvertrauen

Veranstaltungstitel

Sportschule Reichenbach – Andreas Winkler - Wittestraße 49 - D-13509 Berlin

Ort

Samstag, den **15.09.2018** – 10 bis 12 Uhr

Beginn

Name, Vorname

Geburtsdatum

Eltern

E-Mail

Straße, PLZ, Ort

Telefon

Ort, Datum

Unterschrift Eltern

Impressum

Integral Coaching Berlin

Inh. Mario Trinkhaus

Stockumer Straße 3 b

13507 Berlin

Telefon: +49.30.43402838

E-Mail: matri2061@alid.eu

Steuernummer 17/564/01095

© Mario Trinkhaus, Stand: 05.09.2018

