



## **Wirkungsvolle Selbstverteidigung für Frauen.**

*Wendo-Kurs vom 17. - 19.06.16 in der Auszeiten-Oase-Chiemgau*

Vermutlich gehen dir tausend Gedanken durch den Kopf. Du bekommst Herzklopfen und feuchte Hände, weil es so viele Möglichkeiten gibt, diese Situation zu interpretieren. Dein System greift auf bereits Erlebtes oder in den Medien Gelesenes zurück, doch auch hier ist die Palette breit: es könnte eine gute Freundin sein und die Wiedersehensfreude groß, wenn du dich umdrehst. Oder vielleicht überfällt dich in drei Sekunden ein Angreifer, der dich ausrauben und vergewaltigen will. Alles ist drin.

Du drehst dich um und siehst einen Mann mittleren Alters, der dich komisch angrinst und dich fragt: "Na, so allein im Park unterwegs?" In dem Moment hakst du wohl die Wiedersehensfreude ab, aber gibt die Situation bereits Grund genug für aktive schlagkräftige Notwehr? Was tun?

Aus dem Wendo (Selbstverteidigung für Frauen) gibt es in solchen Situationen die wunderbare Methode des "aus-der-Rolle-Fallens". Es geht darum, aus dieser schwer einschätzbaren aber dennoch deutlich unangenehmen Situation zügig und unbeschadet zu entkommen, indem du etwas völlig anderes sagst und/oder tust als dein Gegenüber erwartet. Beispielsweise springst du brüllend herum wie ein wildgewordener Gorilla oder du sagst mit einem Blick auf die Uhr: "oh meine Güte, danke für den Hinweis. Ich sollte ja schon lange im Karate-Training sein!" Bestimmt fällt dir noch viel mehr ein. Meist ist das Gegenüber erst einmal so perplex, dass man die nächsten Sekunden für einen zügigen Abgang entgegen der Fahrtrichtung des Gegenübers nutzen kann - ohne dass mehr passiert.

Es macht sehr viel Sinn und vor allem Spaß, solche Methoden und noch viel mehr in einem Wendo-Kurs zu üben, damit man sie im Falle eines Falles auch parat hat. Das gibt dir so viel Selbstvertrauen, dass die Wahrscheinlichkeit, in brenzlige Situationen zu geraten, rapide abnimmt. Denn Angreifer suchen sich eher ängstliche Opfer.

Über Birgit Schmidmeier:

Ich habe 1992 an einem Wendo-Kurs teilgenommen und es hat meine Haltung grundlegend positiv verändert. Zu erleben, wie viele einfache Möglichkeiten es gibt, mit denen ich mich - auch bereits präventiv - schützen kann, ist grandios! Mit unserem Seminarhaus "Auszeiten-Oase-Chiemgau" bieten wir dir einen wunderbaren Raum für persönliche Weiterentwicklung. Deshalb gibt es von 17. - 19. Juni 2016 einen Wendo-Kurs mit einem Abendspecial von Nina Konitzer. Für den Kurs konnten wir mit Andrea Durner und Cilli Keller zwei sehr erfahrene Wendo-Trainerinnen gewinnen.

Alle Infos und Anmeldung unter:

[www.auszeiten-oase-chiemgau.de/veranstaltungen/2016/wendo-kurs/index.html](http://www.auszeiten-oase-chiemgau.de/veranstaltungen/2016/wendo-kurs/index.html)

Ansprechpartner für die Presse:

Birgit Schmidmeier und Nina Konitzer (Leiterinnen)

Auszeiten-Oase-Chiemgau, Konitzer und Schmidmeier GbR

Schweibern 2, 83229 Aschau-Sachrang

Telefon: 08057/1050

Internet: [www.Auszeiten-Oase-Chiemgau.de](http://www.Auszeiten-Oase-Chiemgau.de) E-Mail: [oase@auszeiten-oase-chiemgau.de](mailto:oase@auszeiten-oase-chiemgau.de)

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Auszeiten-Oase-Chiemgau/564063990375242>

## **Pressekontakt**

Auszeiten-Oase-Chiemgau

Frau Birgit Schmidmeier

Schweibern 2

83229 Aschau-Sachrang

[Auszeiten-Oase-Chiemgau.de](http://Auszeiten-Oase-Chiemgau.de)

[oase@auszeiten-oase-chiemgau.de](mailto:oase@auszeiten-oase-chiemgau.de)

## **Firmenkontakt**

Auszeiten-Oase-Chiemgau

Frau Birgit Schmidmeier

Schweibern 2

83229 Aschau-Sachrang

[Auszeiten-Oase-Chiemgau.de](http://Auszeiten-Oase-Chiemgau.de)

[oase@auszeiten-oase-chiemgau.de](mailto:oase@auszeiten-oase-chiemgau.de)

Über die Auszeiten-Oase-Chiemgau:

Die Auszeiten-Oase-Chiemgau wurde im Sommer 2014 eröffnet. Das Seminarhaus verfügt über 19 Gästezimmer mit 34 Betten. Neben eigenen Seminaren von Nina Konitzer steht das Haus für Gruppen von 15 bis 30 Personen für mehrtägige Veranstaltungen zur Verfügung. In bestimmten Zeiträumen sind Einzelaufenthalte buchbar.

Anlage: Bild

Wendo ♀