

Innere Stärke – Premium-Notwehrtraining für Frauen

Selbstschutz. Selbstbewusstsein. Selbstvertrauen.

Dieses exklusive Trainingsprogramm richtet sich an Frauen, die ihre Sicherheit und Gelassenheit nachhaltig stärken möchten, körperlich, mental und kommunikativ. Erleben Sie, wie sich Ruhe, Klarheit und Selbstvertrauen anfühlen, wenn Körper, Geist und Haltung eins werden. Denn Sicherheit beginnt dort, wo Angst ihre Macht verliert.

So ist das Programm aufgebaut

- **Phase 1 – Persönliches Kennenlerngespräch**

Bevor das Training beginnt, führen wir ein vertrauliches Gespräch. Ich möchte verstehen, welche Erfahrungen, Ziele oder Befürchtungen Sie mitbringen, damit Ihr Training genau zu Ihnen passt.

- **Phase 2 – Körperliches Intensivtraining (12 Stunden)**

In zwölf intensiven Stunden inklusive konstruktiver Pausen erleben Sie, wie Sie sich in einer Notwehrsituation mit klaren, einfachen Bewegungen wirksam verteidigen können. Unser Ziel: mit hoher Wahrscheinlichkeit sicherzustellen, dass der Täter aufhört mit dem, was er tut. In der Regel trainiere ich mit zwei Frauen, auf Wunsch biete ich aber auch ein Training 1:1 an. Der Preis bleibt dabei unverändert. Sie werden sich zu jedem Zeitpunkt sicher und wohl fühlen.

- **Phase 3 – Mentale & kommunikative Vertiefung (6 Online-Einheiten via Zoom)**

In den Wochen nach dem Training begleite ich Sie online, um das Erlebte zu vertiefen und dauerhaft zu verankern. Sie werden lernen, Grenzen auch in Kontexten sozialer Gewalt klar zu kommunizieren und dabei ruhig, gelassen und innerlich frei zu bleiben.

- **Phase 4 – Follow-up-Gespräch**

Nach frühestens sechs Wochen reflektieren wir gemeinsam, wie Sie das Gelernte im Alltag umsetzen. Sie erhalten individuelle Tipps, Übungen und Impulse, um Ihre neu gewonnene Stärke nachhaltig zu festigen.

- **Phase 5 – E-Mail-Begleitung: Der Nachklang**

Nach dem körperlichen Intensivtraining erhalten Sie über drei Monate hin kurze Mails von mir, die Ihnen helfen werden, das Gelernte sicher zu integrieren.

Das Ergebnis: Kontrolle, Klarheit, Selbstvertrauen

- Sie haben gelernt sicherzustellen, dass der Täter aufhört mit dem, was er tut
- Sie wissen auch im Alltag verbindlich klare Grenzen zu setzen
- Ihr Selbstvertrauen ist gegründet, da es auf Handlungskompetenz (!) beruht
- Sie strahlen Sicherheit aus, Ihr Auftreten ist souverän und gelassen
- Nachhaltige Integration des Gelernten im Alltag

Ihre Investition in Ihre Sicherheit

Leistungsumfang

- Persönliches Kennenlerngespräch
- 12 Stunden Premium-Notwehrtraining (vor Ort)
- 6 Online-Vertiefungseinheiten via Zoom
- Follow-up-Gespräch nach frühestens sechs Wochen
- E-Mail-Begleitung über drei Monate zur nachhaltigen Integration

Preis: 2.499 € (2.100 € zzgl. MwSt.)

Der erste entscheidende Schritt

Der erste Schritt ist das **Kennenlerngespräch**. Hier klären wir Ihre Fragen, Erwartungen und Ziele und entscheiden gemeinsam, ob das Training für Sie das Richtige ist.

Bitte schreiben Sie mir eine **kurze Mail** oder nutzen Sie das Kontaktformular auf meiner Website, um ein unverbindliches Kennenlerngespräch mit mir zu vereinbaren.