

# Stand your ground

Selbstbehauptung  
&  
Selbstverteidigung

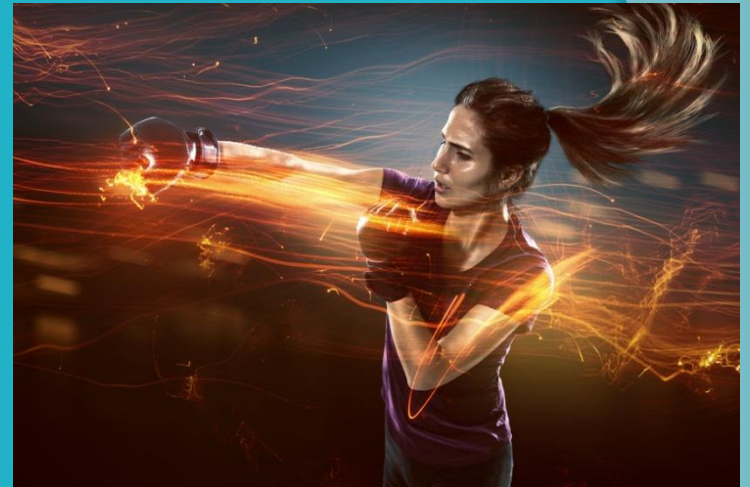
17.6. & 18.6.2017

[www.steigemuehle.de](http://www.steigemuehle.de)



## Was?

- Erkenne und nutze Deine Kraft
- Lerne Dich in unbekannten Situationen sicher zu fühlen
- Ermächtige Dich selbst (Self-Empowerment)
- Herausforderungen sicher und souverän meistern



## Wie?

- Lerne Deine geistigen und körperlichen Stärken kennen
- Übe effektive Selbstverteidigungstechniken anzuwenden
- Lerne Grenzen sicher zu setzen
- Stärke Deine innere Haltung (Angstmanagement)
- Setze Dich gezielt zur Wehr, auch gegen „Überlegene“

## Für wen?

- Wenn Du Dir wünschst Deine Kraft mehr zu spüren und auch einzusetzen
- Wenn Du häufiger Angst oder Unsicherheit verspürst
- Wenn es Dir schwer fällt Dich zu wehren oder für Dich einzustehen
- Wenn Du lernen möchtest, wie Selbstverteidigung für Dich funktioniert

## Leitung:

### **Armin Sommer & Katharina Schlösser**

**Armin** beschäftigt sich seit 27 Jahren mit verschiedenen Kampfkünsten. Er ist Meister (1. Dan) im JuJutsu und besitzt den 2. Dan im Nin Jutsu.

20 Jahre Meditationserfahrung (Vipassana), ergänzen die Kampfkunst mit geistiger Tiefe.

Im Berufsleben ist er Dipl. Ing für Forstwirtschaft, Baumgutachter und Baumkletterer, am liebsten jedoch Baumversteher und Hüter des Waldes.

Als Mitgründer der Steigemühlen- Stiftung, hat er sein Lebensprojekt gefunden .

Er kreierte mit einigen tollen Menschen einen naturnahen Kraftort, der der Gesundheit und dem menschlichen und persönlichen Wachstum gewidmet ist.





**Katha** beschäftigt sich seit 12 Jahren mit Kampfsport. (1. Dan Ju Jutsu)  
Sie hat neben einigen Wettkampferfolgen in verschiedenen Stilen, die Trainer Lizenz C erworben.  
Sie gibt ihr Wissen in einer eigenen Trainingsgruppe weiter.

Es bereitet ihr viel Freude zu sehen, wie Freizeitsportler, sowohl ihre körperlichen, als auch ihre geistige Stärke und ihre Beweglichkeit entdecken, entwickeln und mit Technik kombinieren.

Yoga und Laufen haben in den vergangenen Jahren für sie an Bedeutung gewonnen und schärfen den Blick nach Innen.

Wenn sie nicht gerade auf der Matte ist, reist und wandert sie gern.

Katha arbeitet im Bereich Hausnotruf und vermittelt Hilfeleistungen verschiedenster Art.

Die Steigmühlen- Stiftung gedeihen und wachsen zu sehen, sowie mitzugestalten, liegt ihr am Herzen.



### **Wann:**

Sa. 17.06. bis So. 18.06.2017

### **Anreise:**

Fr. 16.06. zwischen 17:00 und 21:00 oder Sa. 17.06. bis 9:00 Uhr

### **Samstag und Sonntag:**

10:00-13:30 Erster Block mit Pausen

Mittagessen

15:30-19:00 (Sonntag bis 17.00) Zweiter Block mit Pausen

Abendessen, Lagerfeuer, Sauna, gemeinsames gestalten am Abend

### **Mitbringen:**

Sportkleidung für Drinnen und Draußen

Zelt, Matte, Schlafsack, Duschzeug, eventuell Sauna- u. Schwimmzeug,

Badelatschen, Hausschuhe

### **Kosten:**

130,- € bis 150,- € (nach Selbsteinschätzung) bei Übernachtung im eigenen Zelt,  
Übernachtung im Mehrbettzimmer im Haus (+ 10,- €/Nacht)

Gesundes, leckeres Bio-Essen (im Preis enthalten),

Unterstützung der Küche durch die Teilnehmer.

## Rahmenbedingungen:

Die Steigemühle ist ein Ort für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung. Dafür bitten wir hier auf Alkohol und Drogen zu verzichten (gilt nicht für Kaffee und Zigaretten).

Wir achten auf leckere, gesunde und natürliche Ernährung in Bioqualität oder aus unserem Garten.

Gesundheitliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen, sind den Seminarleitern vor der Anmeldung mitzuteilen.

Die Teilnahme ist auf eigene Gefahr.

Anmeldungen bitte unter: [steigemuehle@gmail.com](mailto:steigemuehle@gmail.com)

Infos: [www.steigemuehle.de](http://www.steigemuehle.de)

Armin Sommer ( Tel: 0178-49 22 090 )