

Wie hat Dir der Workshop „Wehr Dich!“ insgesamt gefallen?

Ich ziehe eine absolut positive Bilanz dieses Workshops. Angefangen bei einer außergewöhnlichen Location mit guter Parkmöglichkeit und einer guten Wegbeschreibung zu den Räumlichkeiten. Die Trainer (Oliver und Christian) waren professionell und diszipliniert und haben trotzdem auch den Spaß bei der ganzen Sache nicht missen lassen. Top! Auch die altersmäßig gemischte Gruppe war voll dabei und wir hatten alle einen großen Spaß. Für mich habe ich an diesem Tag viel mitgenommen.

Was ist besonders haften geblieben? Was konntest du für Dich mitnehmen?

Unter anderem meine Hemmschwellen zu überwinden, mich lautstark und mit Körpersprache und auch Körpereinsatz zu wehren, wenn es nötig wird. Und ich habe gelernt mit offenen Augen durch die Welt zu gehen und meine Umwelt wahrzunehmen. Außerdem habe ich gemerkt, dass ich zu viel mehr fähig bin, als ich dachte.

Kannst Du „Wehr Dich!“ weiterempfehlen? Was würdest du anderen Frauen sagen?

Ich würde diesen Kurs uneingeschränkt jeder Frau weiterempfehlen. Meinen Freundinnen würde ich sagen, dass der Workshop neue Erkenntnisse über die eigenen Grenzen bringt und zeigt, wie man diese überwinden kann. Das hilft dabei sich in brenzlichen Situationen zu wehren und ein besseres Selbstbewusstsein zu bekommen.

Wirst du auch den 2. Teil für Fortgeschrittene besuchen?

Ich werde in jedem Fall den 2. Teil besuchen, da es die Erweiterung des ersten Teils ist.

