

# Schlagkraft

## Kampfkunst und die Kunst der Schlagfertigkeit

### **Kennen Sie das?**

Sprachlos dastehen, wenn Kollegen, der Vorgesetzte oder scharfe Zungen aus dem privaten Umfeld Sie mit verbalen Angriffen verletzen. Sie möchten schlagfertig sein, einen flotten Spruch bringen - doch es fällt Ihnen einfach nichts ein. Stunden später finden Sie vielleicht eine passende Antwort.

Schlagfertigkeit ist die Kunst, im richtigen Moment die richtigen Worte parat zu haben. Einigen Menschen scheint diese Fähigkeit angeboren zu sein, doch Schlagfertigkeit ist keine Zauberei, Schlagfertigkeit ist erlernbar. Im Seminar erfahren Sie Techniken und Strategien, wie Sie Ihre gedanklichen Blockaden überwinden und mit Humor oder Charme gekonnt kontern, Ihr Gegenüber sogar verblüffen. In Verbindung mit Selbstverteidigungsübungen aus der Kampfkunst erleben Sie, dass Sie über Fähigkeiten verfügen, sich zu wehren, Kraft haben und sogar die Kraft des Gegners gegen ihn nutzen können. Freuen Sie sich auf die nächste Gelegenheit, in der Sie Ihre Schlagkraft ausprobieren können.

### **Inhalte:**

Angriffe erkennen und ihre Wirkung begreifen, Provokative Angriffe verbal abwehren, Körpersprache gekonnt einsetzen, Umgang mit Killerphrasen, peinliche und schwierige Situationen meistern, praktikable Techniken der effektiven Selbstverteidigung aus der Pa-Kua-Kampfkunst.



Anmeldungen bitte jeweils bis 10 Tage vor Veranstaltung an:



**Heidi Beierlein**

Pakua Schule Hofweg  
Hofweg 62  
22085 Hamburg  
Telefon: 0162 - 10 55 663  
Email: [info@pakuahamburg.de](mailto:info@pakuahamburg.de)  
Internet: [www.pakuahamburg.de](http://www.pakuahamburg.de)



**Imke Trautmann**

Oniva Trainings  
Niendorf I Nr. 3  
29591 Römstedt  
Telefon: 05807 / 97 98 55  
Email: [info@oniva.de](mailto:info@oniva.de)  
Internet: [www.oniva.de](http://www.oniva.de)

**Schlagkraft I**  
Sa., 26.11.2011, 10 – 17 Uhr  
Ort: Pakua Schule Hofweg

**Schlagkraft I**  
Sa., 10.12.2011, 10 – 17 Uhr  
Ort: Oniva Seminarhaus

**Schlagkraft II**  
Sa., 21.01.2012, 10 -17 Uhr  
Ort: Pakua Schule Hofweg

Preis je Kurs: 120 Euro