
Zentrakurs- Ich stehe meine Frau, ich kenne mich genau und wehre mich schlau!

Herzliche Einladung zum aktiven ZENTRA - KURS

Ich stehe meine Frau*, ich kenne mich genau und wehre mich schlau!

Selbstbewusstsein – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung für Mädchen* ab 10 Jahren und Frauen*

Zentra bringt Mädchen*/Frauen* wieder in ihr eigenes Zentrum, ihre persönliche Kraft - körperlich, emotional und mental. Um sich auch wirklich selbstbewusst und selbstsicher zu fühlen und im Alltag die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu behaupten und zu verteidigen.

KOSTENFREI!

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität, Organisation

Verfügbare Termine