



2-TÄGIGES SEMINAR

**STRESSFREIE  
SELBSTBEHAUPTUNG &  
SELBSTVERTEIDIGUNG**

**Inhalte**

- Deeskalation
- Stressregulierung
- Selbstverteidigung
- Entspannungstechniken

**Termine**

- 24.-25.04.26 Bildungszentrum Erkner
- 26.-27.06.26 Intercity Hotel Hannover
- 21.-22.08.26 Parkhotel Fulda
- 13.-14.11.26 Bildungszentrum Erkner



\*FÜR EVG-MITGLIEDER, IST DER EIGENANTEIL 50,00 € - DIE WEITEREN SEMINARGEBÜHREN  
ÜBERNIMMT DER FONDS SOZIALE SICHERUNG

