

„Selbst:Sicherheit beginnt im Kopf“

Die FSG-Frauenabteilung der yunion _ Die Daseinsgewerkschaft ladet herzlich ein, in Kooperation mit „ZWEIHEIT“, zum interaktiven Vortrag mit dem Schwerpunkt mentale & körperliche Stärke und Sicherheit.



Wann: 19. September 2023

Einlass: 16:00 Uhr **Beginn:** 17:00 Uhr **Ende:** 19:00 Uhr

Wo: yunion _ Die Daseinsgewerkschaft, yunion Hall,
Maria-Theresien-Straße 11, 1090 Wien

„ZWEIHEIT“ bestehend aus dem Power-Trio: Nadine, Julia und Denise haben ein Konzept entwickelt, welches aus der Kombination von Selbstverteidigung und Mentaltraining besteht. Das Ziel dabei ist, körperliche und mentale Stärke zu stabilisieren und zu fördern.

„ZWEIHEIT“ bringt jahrelange Erfahrung im Bereich Selbstverteidigung, Coaching, Mentaltraining sowie Atem-, Stimm- und Sprechtraining mit.

Worauf du dich freuen kannst...

- lerne die Macht deiner Gedanken kennen und verstehe, wie sich diese auf deinen Alltag auswirken
- verstehe, warum mentale Stärke in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken ist
- lerne einfache Atemtechniken zur Stressbewältigung kennen
- erkenne deine eigenen Grenzen und lerne auf sie zu achten

- nimm deine Körpersprache bewusster wahr & gewinne dadurch ein selbstsicheres Auftreten
- lerne die Körpersprache deines Gegenübers richtig einzuschätzen
- erhalte Tipps zur einfachen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

mit dem Ziel: deine Selbst:Sicherheit im (Berufs)Leben zu steigern.

Dabei unterstützen wir dich mit zahlreichen Impulsen und Übungen für den Alltag, die du für dich und deine Familie mitnehmen kannst. Außerdem hast Du selbstverständlich die Möglichkeit deine Fragen zu stellen.

Die Vortragenden von „ZWEIHEIT“



Nadine Baar

Polizistin
Selbstverteidigungstrainerin / Krav Maga Instructor
Dipl. Mentaltrainerin
Dipl. Coach
Ehem. Leistungssportlerin im Kickboxen



Denise Krautz-Wurzinger

Dipl. Psychologische Beraterin
Supervisorin
Unternehmensberaterin
Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin
Yogalehrerin



Julia Manhardt

Lebens- & Sozialberaterin i.A.
Dipl. Eventmanagerin
Teambuilding Trainerin
Kitesurf Instructor

Sind Sie dabei?

Dann melden Sie sich bis spätestens 15. September 2023 an:

fsg-frauen@younion.at (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und younion-Mitgliedsnummer)

Achtung: Begrenzte Teilnehmer:innenanzahl, nur für younion Mitglieder.

Wir freuen uns auf einen informativen Abend.

Ihre **FSG-Frauenabteilung**