

**Sich selbst und andere wirksam vor Gewalt schützen können**  
Ein körperorientierter »Reserveschirm« für den Notfall:  
Selbstverteidigung – »nur für Erwachsene«



Tendo  
転道  
Institut  
BERLIN

Belastungen  
besser  
bewältigen

## Selbstverteidigung für Frauen: Mit Sicherheit gut gewappnet für alle Fälle

### Inhalt

Frauen erleben prinzipiell ein besonders breites Spektrum von Aggression und Gewalt, ausgehend sowohl von fremden als auch von bekannten Männern, die im Kern zumeist die sexuelle Selbstbestimmung der Frau infrage stellen. Dies erfordert ein großes Repertoire an Handlungsmöglichkeiten, die unterschiedlichste Situationen abdecken. Die Teilnehmerinnen des Seminars gewinnen Vertrauen in ihre Fähigkeit, alltäglicher Anmache, sexuellen Übergriffen sowie lebensgefährlichen Attacken gegen sich und andere besser begegnen zu können. So erlangen sie sowohl in kritischen Ausnahmesituationen als auch in ganz normalen Alltagssituationen mehr Gelassenheit, Präsenz und Mut. Die Teilnahme erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Die praktischen Methoden sind realitätsnah, einfach umzusetzen und effektiv in ihrer Wirkung, so dass sie für Frauen jeder Konstitution geeignet sind.

**Ort:** Berlin-Charlottenburg  
**Termin:** 22.–23. September 2012  
**Zeiten:** 14–20.30 Uhr und 9–16 Uhr  
**Kosten:** € 250,-  
**Fragen:** dao@tendo-institut.de

### Hauptdozent

Philip C. Dao, Dipl.-Psych., Jg. 1972, verfügt über langjährige Erfahrung als Beurteiler und Behandler von schweren Gewaltstraftätern im Berliner Strafvollzug. Mit dem Spezialgebiet Deeskalation und Eigensicherung schult und berät er seit vielen Jahren Menschen, die im Inland



oder im Ausland in Hochrisiko-Umgebungen tätig sind, unter anderem bei der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin, an der Bildungsstätte Justizvollzug Berlin, sowie am Fachbereich Polizei und Sicherheitsmanagement der HWR Berlin. Seit mehr als 10 Jahren ist er Cheftrainer eines Dojo für Kampfkunst und Selbstverteidigung in Berlin.

### Anmeldebogen

Hiermit melde ich mich per Post bzw. per Fax (030-49806463) verbindlich an für das Seminar: Selbstverteidigung für Frauen am 22.–23.09.2012 in Berlin.

Die entsprechende Teilnahmegebühr habe ich auf das Konto 0744938 des »Tendo Instituts Berlin« bei der Deutschen Bank Berlin (BLZ 10070024) überwiesen.

Ich kenne und akzeptiere die auf der Website [www.tendo-institut.de](http://www.tendo-institut.de) genannten Teilnahmebedingungen für Seminare und Workshops.

**Tendo Institut Berlin (TIB)**  
**Kurfürstendamm 21**  
**10719 Berlin**

Vor- und Nachname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Ort und Unterschrift