

# Seminar

Neben psychologischen Schulungen, die wir bereits in den letzten Jahren intern durchführten (Transaktionsanalyse, Konfliktmanagement usw.) wollten wir auch die Möglichkeit des selbstsicheren Auftretens als Prävention und schliesslich der reinen Selbstverteidigung als Schutz gegen Gewalt einbeziehen.

Es ging nicht nur um Schutz durch Selbstverteidigung, sondern auch um geistige Einstellung, Körperhaltung, aktivieren und harmonisieren von Energien usw. Geschult wurden Mitarbeiter aller Altersklassen.

Aufgrund des auf unsere Bedürfnisse zusammengestellten Konzeptes von Christian Mayer und nach Besichtigung der nach der östlichen Kampfkunst-Philosophie eingerichteten Schulungsräume, entschieden wir uns für dieses Kursangebot. Ein weiterer Grund war die wunderschöne, fernöstliche Ambience, welche etwas von der Kultur und Stimmung übermittelt und die nötige Distanz zum Alltag herstellt und im Spiel mit den Farben und der Umgebung die nötige Konzentration und Entspannung ermöglicht. Wir wurden in 5 Gruppen à ca. 20 Personen aufgeteilt und jede Gruppe absolvierte drei ganze Kurstage. Die Gruppe wurde jeweils von Christian

Mayer und Rocco Cipriano unterrichtet, mit tatkräftiger Unterstützung von Katharina Wernli. Als Ergänzung wurde uns an diesen drei Tagen ein leichtes, passendes Mittagmenü aus eigener Küche in gemütlicher Ambiente des Ki Gardens serviert.

Nach Abschluss des Kurses waren unsere Erwartungen zu unserer vollsten Zufriedenheit erfüllt und unsere Ziele erreicht. Die aufeinander abgestimmten Kursinhalte, Verhalten – Auftreten – Mentaltraining – Selbstverteidigung, erwiesen sich als eine effiziente und wirkungsvolle Kombination für Körper und Geist. Die für uns ungewohnt hohe physische und mentale Anstrengung wurde durch die lockere aber motivierende Art der Kursleiter sehr gut ausgeglichen.

Aus den durchwegs positiven Rückmeldungen der Kursteilnehmer erkennt man die gesteigerte Selbstsicherheit, verbessertes Selbstbewusstsein und mentale Bereitschaft, eventuellen Bedrohungen erfolgreich zu begegnen und in heiklen Situationen richtig zu reagieren.

Die Teilnehmer schätzten vor allem die kompetente Kursleitung und die gute Atmosphäre. Wichtig war das Eingehen auf die persönlichen Bedürfnisse



und der gezielte, langsame Aufbau des Kurses und Heranführen an die verschiedenen Techniken.

Verschiedene Möglichkeiten der Abwehr, Schlag- und Verteidigungstechniken 1:1 zu erfahren (gegen Red Man, einen Kursleiter der, komplett mit dicken Polster geschützt, kompromisslos angegriffen und geschlagen werden konnte) war für alle ein eindrückliches Erlebnis.

Die Stärkung des Selbstwertgefühls und Bewusstmachen des eigenen Körpers und seiner Kraft war für viele von uns eine neue Erfahrung.

Neben bei waren auch das Erlernen der Atemtechniken, der mentalen Übungen und Meditationen, sowie der Entspannungs- und Energieübungen etwas, das wir künftig sehr gut

in unseren Alltag einbauen können.

Zusätzlich konnten wir auch etwas über einige fernöstliche Heilmethoden

(Akkupunktur/Pressur, Meridianmassagen) lernen und zum Teil an unserem eigenen Körper erfahren.

Zahlreiche Kursabsolventen haben sich aufgrund der positiven Erlebnisse bereits für einen Auffrischkurs angemeldet.

Wir danken uns bei Christian Mayer, Rocco Cipriano und Katharina Wernli für das Gelernte sowie für die neuen Erfahrungen in einem für die meisten von uns unbekanntem Gebiet und möchte an dieser Stelle die Schule weiter empfehlen.

Mirok Nekys  
Leiter Arbeitsgruppe Sicherheit

