

## **WOMAN SURVIVAL**

### **Be A Hard Target!**

Sei vorbereitet und du wirst kein Opfer sein.

### **Woman's Survival**

Das weltweit erfolgreiche Selbstverteidigungs-Konzept **Reality Based Personal Protection System (Realitätsbezogene Selbstverteidigung System)** bietet auch ein Seminar für Frauen an. Hier werden Abwehrtechniken vermittelt, die in der Realität wirklich funktionieren. Die Seminare finden in Österreich exklusiv bei **Reality Based - Personal Protection Academy - Austria** statt.

### **Be a hard Target**

Eine starke Persönlichkeit und ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein sind der Schlüssel zum Erfolg.

### **Täter suchen Opfer, keine Gegner**

Sie trainieren, ein Gespür für Gefahrensituationen zu entwickeln und diese gezielt zu vermeiden bzw. sich aus ihnen zu befreien. Sie werden nicht nur das obligatorische Schlagen, Treten, Blocken erlernen ... dieses Seminar stärkt auch Ihr Vertrauen in sich selbst.

### **Training unter realistischen Bedingungen**

**Realitätsbezogene Verteidigungstechniken** wurden aus authentischen Konfliktszenarien entwickelt, die Ihnen jeden Tag begegnen können. Es gibt keine optimalen Startpositionen oder Regeln wie im Kampfsport. Das Trainingsumfeld ist durch Zeitungen, Kartons und leere Flaschen an alltägliche Bedingungen angepasst und spiegelt so mögliche Gefahrensituationen z. B. im Aufzug oder einer Tiefgarage wider.

### **Techniken für jeden geeignet**

Die vermittelten Praktiken erfordern kein jahrelanges Training und beinhalten keine komplizierten Bewegungsabläufe. Sie basieren auf Ihren intuitiven Reflexen und Instinkten. Sie sind leicht zu erlernen und anzuwenden. Daher funktionieren sie für jeden in jeder Situation, unabhängig von persönlicher Kondition oder Beweglichkeit. Das macht das **REALITY-BASED-Training** so erfolgreich.

**Dauer:1 TAG (15:00 bis 21:00)**

**Theorie:**

- Reale Statistiken / Erkennen von Gefahrpunkten und Übergriffen
- Erkennen von Schwächen und Stärken Mann vs. Frau (eine Analyse)
- Achtsamkeit/ Vermeidung vs. Technik
- Der Faktor Aggression
- Beenden des Konflikts in der Pre Conflict Phase
- Reactionary Gap
- Stressmodell
- Grenzen setzen – Angreifer suchen Opfer, keine Gegner

**Praxis:**

- Target Focus Training
- Reflex und Erstreaktion in der - Selbstverteidigung
- Effektivste Schlag und Tritttechniken (bei möglichst geringer Eigenverletzung)
- Abwehr der Häufigsten Übergriffe mit - Verteidigungstechniken gegen Sexuelle Belästigung / Festhalteangriffe / Würgeangriffe / Haare fassen ...
- Anwenden von Alltagsgegenständen in der Selbstverteidigung
- Arbeiten mit Kraftprinzipien
- Verteidigung in Echtgeschwindigkeit (Angreifer im Vollschutzanzug)
- Körpersprache / Motivation
- Aggressionsdrills
- Szenarietrainings mit Videoanalyse