

MyDefence: Selbstverteidigung durch Körpersprache

MyDefence ist Selbstverteidigung durch Körpersprache. Menschen, die nach der MyDefence-Methode geschult werden, haben **mehr Selbstbewusstsein** und können **Situationen besser einschätzen und im Voraus „deuten“**. Sie sind in der Lage, unsicheren Situationen aus dem Weg zu gehen, oder (falls es sich nicht vermeiden lässt) durch die eigene Körpersprache auf die Situation einzuwirken.



Sebastian Louven, Claus Eckermann
c/o Workers Hall • Gelsenkirchener Str. 37 • 46282 Dorsten
T. 02362 952774 • info@workers-hall.de • www.workers-hall.de

www.mydefence.de



Selbstverteidigung
durch Körpersprache

www.mydefence.de

MyDefence: Die 5 Schritte

MyDefence entwickelt die Teilnehmer in 5 klar definierten Schritten:

1. Angst als Warnsignal vor Gefahrensituationen
2. Konfrontations- und Eskalationssignale
3. Die 5 Stresstypen
4. Bedrohungs- und Gewaltsituationen erkennen und vermeiden
5. Wahrnehmung als Prävention

Diese innovative Kombination aus präventiver Körpersprache und effektiver Selbstverteidigung basiert auf den neuesten Erkenntnissen der modernen Emotionsforschung.



Trainer

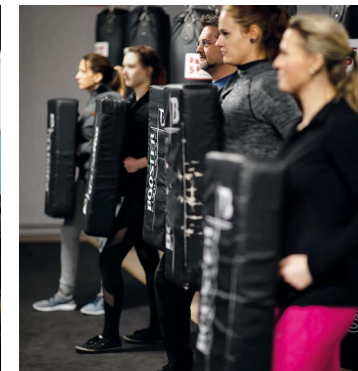


Claus Eckermann ist Dozent und Autor. Studien zu Ausdruck, Körpersprache und Kommunikation bei Samy Molcho. Internationale Veröffentlichungen zur Entstehung der Sprache mit dem Fraunhofer-Institut und dem Center of Advanced European Studies and Research in München, San Diego und Hongkong. Zertifizierter Hypno System Coach. Seine Schwerpunkte sind Körpersprache und Emotionen. Seit 2017 Dozent der Conmentis Akademie und Gastdozent für Politische Bildung der Theodor-Heuss-Akademie der Friedrich-Naumann-Stiftung. 2017/18 bundesweite Vortragsreihe zu Körpersprache und nonverbaler Kommunikation.



Sebastian Louven ist ein deutscher Kampfsporttrainer und seit 1984 zertifiziert im Muay Thai, Thai-Kickboxen, Boxen und seit 2013 ebenfalls zertifiziert für Krav Maga. Er ist der Gründer der Workers Hall (2001), dem Leistungszentrum für Kampfsport. Seit 2002 Ausbilder zum Profi- und Fitnessboxer. Von 2004 bis 2006 WAKO/DKKV Bundestrainer im Thaiboxen und bis heute selbstständig als Fitness-, Personal- und Boxtrainer tätig. Erwerb von Zusatzqualifikationen in den Kampfsportarten Muay Thai, Muay Boran und Boxen während mehrerer Trainingsaufenthalte in Thailand in Phuket, auf Koh Samui, in Hua Hin und in Bangkok.

MYDEFENCE
SELBSTVERTEIDIGUNG DURCH KÖRPERSPRACHE



**MyDefence-
Methode**