



# 12. Systema- Seminar in Thüringen

*Referent: Andreas Weitzel*

**Seminarthema:** die Psyche in der Selbstverteidigung

Nicht allein unseren körperlichen Fähigkeiten sind entscheidend ob wir eine Auseinandersetzung erfolgreich bestehen können. Viel entscheidender ist, ob wir mental stark genug sind eine Herausforderung zu meistern. Lernt auf diesen Seminar wie euer Körper und euere Psyche auf Stress reagieren, erkennt die Verbindung zwischen Beiden und lernt Wege kennen euch psychisch zu stärken und eure Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

**Datum/Zeit:** **Samstag** 13.05.17 12.30-17.30 Uhr, **Sonntag** 14.05.17 10.00-15.00 Uhr

**Kosten:** beide Seminartage 65,-€, ein Tag 35,-€

**Kontakt:** 0176/41067425 oder [rma-thueringen@gmx.de](mailto:rma-thueringen@gmx.de)

**Ort:** Tanzstudio P 70, Karl Liebnecht Str. 34, 07749 Jena

**Mitbringen:** bequeme Sportbekleidung, lange Hose, T-shirt, Hallenschuhe

**Teilnahmebedingungen:** Das Mindestalter beträgt 16 Jahre, bitte Erlaubnis der Eltern mitbringen. Darüberhinaus bestätigt jeder Teilnehmer durch Unterschrift das er in einer ausreichend guten körperlichen und geistigen Verfassung ist um an dem Seminar teilnehmen zu können. Evtl. Verletzungen oder Einschränkungen teilen sich die Trainingspartner mit um Schäden zu vermeiden.

Desweiteren legen wir Wert auf eine entspannte Trainingsatmosphäre, übertrieben

Härte oder unkameradschaftliches Verhalten sind daher unerwünscht und können zum Ausschluß führen.

Das fotografieren während des Seminars ist erlaubt, Videoaufnahmen bedürfen der Erlaubnis.

Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden während des Seminars fotografiert bzw. gefilmt zu werden und sind mit der Veröffentlichung der Fotos oder Filme einverstanden. Nach vorheriger Absprache ist ein Ausblenden von Einzelpersonen möglich.

**Haftung:** Der Veranstalter und der Referent übernehmen keine Haftung für Sach- oder Personenschäden. Jeder Teilnehmer muss selbst für einen ausreichenden Versicherungsschutz sorgen, eine Versicherung über den Veranstalter egal welcher Art besteht nicht.

**Übernachtung:** ist am Trainingsort möglich, bitte Schlafsack, Iso-matte etc. mitbringen

**Verpflegung:** Wer möchte kann am abendlichen Schaschlikessen ( Schaschlik, Salate, Getränke etc.) teilnehmen, hierfür ist eine vorherige Anmeldung nötig. Der Unkostenbeitrag beträgt 15,-€