

Self Defense für Frauen und Mädchen

# Andrey Karimov

Freitag, der 13. September, Allentsteig NÖ



## Die Stärke der Weiblichkeit

**Wann:** Fr., 13. Sept.  
14:30-18:00

**Wo:** Allentsteig, NÖ  
**Energieausgleich:**  
zw. 27€ und 45€

**Anmeldung:**

WhatsApp, Viber

0664 400 3928

Genia Lackey

genia.lackey.wings@gmail.com

Systema ist eine Methode der göttlichen Naturgesetze, der Töne, der Klänge, des Herzrhythmus und des Atmens. Sie basiert auf den Prinzipien der Kontinuität, Integrität, Konsistenz, Gleichgewicht und vielen anderen Idealen. Sie ist der Weg deiner persönlichen Reife, bei dem du der Schmied des eigenen Glücks wirst.

Systema "Sibirischer Kosake" ist eine ganzheitliche Methode Kinder und Erwachsene in ihre Menschwerdung zu unterstützen. Diese Methode basiert auf drei Säulen: Familientraining – mit Fokus auf das Kind, Paartraining – Zusammenarbeit der Polaritäten, und Kampfkunst als Weg zur eigenen Integrität.

Dieses mal ist das Selbstverteidigung Systema Workshop speziell für Frauen und junge Mädchen konzipiert (Männer und Burschen sind allerdings willkommen). Der Systema Master, Ethnologen und Familienpsychologe Andrej Karimov zeigt, wie die typisch weibliche Geschmeidigkeit bei der Selbstverteidigung eingesetzt werden kann.