



WORBER POST

Information für die Gemeinde Worb

1/2015, 21. Januar 2015

GZA / PP 3076 Worb

Wie entwickle ich Selbstsicherheit und was nützt es bei der Verteidigung auf der Strasse?

Kann man seine Angst überwinden?

Niemand mag Angst, doch sind wir alle davon betroffen. Sicherheit kann man offenbar lernen und Unsicherheit und Angst überwinden:

In diesem Interview geben Patrick Bühler und Patricia Feldmann, Leiter der WingTsun Schule Worb, Antworten:

Frage: Wie kann man Angst überwinden?

Patrick Bühler: Indem man sich ihr vollkommen stellt. Das ist auf den ersten Blick unangenehm, aber es lohnt sich.

Frage: Warum lohnt es sich?

Patrick Bühler: Wenn man die Angst vollkommen akzeptiert und ganz in die Gegenwart kommt, dann hat man keinen inneren Konflikt. Man wird ruhiger und bleibt z.B. in gefährlichen Situationen auf der Strasse handlungsfähig.

Frage: Muss man sich auf solche Situationen vorbereiten?

Patrick Bühler: Je mehr ich trainiere, was in einer Situation zu tun ist, desto sicherer fühle ich mich. Zudem tue ich ohne Überlegung selbst unter Stress automatisch das Richtige. Dadurch wirke ich auch auf andere sou-

verän und selbstsicher. Täter suchen in der Regel Opfer, nicht Gegner.

Frage: Braucht es nicht spezielle körperliche Voraussetzungen, um sich auf der Strasse verteidigen zu können?

Patricia Feldmann: Vor etwa 250 Jahren hat sich in China eine Frau dieselbe Frage gestellt. Ihre Antwort war die WingTsun Selbstverteidigung, wo der Schwächere lernt die Kraft des Angreifers zu nutzen. Senioren und sogar Menschen im Rollstuhl machen WingTsun.

Frage: Was muss man dazu investieren?

Patricia Feldmann: 1 bis 2 mal pro Woche WingTsun Unterricht. Die investierte Zeit lohnt sich gleich mehrfach: Unsere WingTsun-Kursteilnehmer berichten von mehr Selbstsicherheit im täglichen Leben privat und im Beruf, Verbesserung von Wohlbefinden und Gesundheit ohne Zusatzaufwand und allgemein weniger Angst. Zudem lieben sie die

Vielseitigkeit des Unterrichts und haben dabei erst noch Riesenspass.

Frage: Wie kann man WingTsun kennenlernen?

Patricia Feldmann: Wir bieten dazu Infoveranstaltungen und Schnupperlektionen an. Zudem haben wir einen zeitlich begrenzten Aktionspreis. Dieser Worberpost liegt ein Flyer bei.

Infoveranstaltungen:

Samstag, 24. Januar 2014 von 13 bis 14 Uhr

Montag, 26. Januar 2014 von 20 bis 21 Uhr

Samstag 31. Januar 2014 von 13 bis 14 Uhr

Montag, 2. Februar 2014 von 20 bis 21 Uhr

Weitere Informationen:

Ort: WingTsun Schule, Bernstrasse 38 A, Worb

Anmelden unter 031 911 77 11.

Weitere Infos unter:

www.selbstverteidigung.ch/Worb

