

2-TÄGIGES SEMINAR

STRESSFREIE SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG

13. - 14.11.2026 im Bildungszentrum Erkner e.V.

Inhalte

Selbstverteidigung &
Selbstbehauptung,
frühzeitiges Erkennen von
Stressfaktoren,
Entspannungstechniken

*Für DB Mitarbeitende, die Mitglied
bei der EVG sind, ist der Eigenanteil
50,00 € - die weiteren Seminargebühren
übernimmt der Fonds soziale Sicherung

