

2-TÄGIGES SEMINAR

STRESSFREIE SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG

24. - 25.04.2026 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

