

2-TÄGIGES SEMINAR

# STRESSFREIE SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG

21. - 22.08.2026 im Parkhotel Kolpinghaus Fulda

## 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

