

Warsztaty samoobrony dla kobiet - Poczuj się pewnie! w Studio Zdrowia



Spotkania / Warsztaty

24.10.2026

16:00

-

24.10.2026

19:00

Wstęp wolny (zapisy)

Rada Kobiet w Opolu zaprasza na kolejne spotkanie z cyklu realizowanej przez nas Inicjatywy Lokalnej.

Tym razem zapraszamy na coś bardzo praktycznego - warsztaty bezpieczeństwa i

samoobrony dla kobiet.

Prowadzi Andrzej Świerkosz - instruktor samoobrony i Krav Magi, właściciel GKMA Opolskiej Akademii Samoobrony. Ze sztukami walki i samoobroną związany od 2010 roku, na co dzień pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Jego podejście to realizm i prostota: nie uczy skomplikowanych technik ani niepotrzebnej agresji, a tego, co faktycznie działa w rzeczywistej sytuacji.

Przez trzy godziny nauczymy się m.in.:

Rozpoznawania i unikania potencjalnych zagrożeń

Świadomej obserwacji otoczenia i zachowania bezpiecznego dystansu

Stawiania granic, asertywnej komunikacji i pracy głosem

Reagowania na agresję, zaczepki i próby naruszenia przestrzeni osobistej

Uwalniania się z podstawowych chwytów i prób przytrzymania

Podejmowania decyzji pod wpływem stresu

To warsztaty dla kobiet, które chcą poczuć się pewniej i bezpieczniej w codziennych sytuacjach.

Tym razem wychodzimy też z naszymi działaniami poza centrum Opola - co jest dla nas ważne, bo chcemy być bliżej kobiet z różnych części miasta i okolic

Pamiętajcie „Bezpieczeństwo zaczyna się od właściwej reakcji.”

Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona (max. 20)

Prosimy o zgłoszenia na maila: radakobietwopolu@gmail.com - potwierdzimy zwrotnie dostępne miejsce na warsztaty.