Magiczny Kraków

Bezpłatne warsztaty samoobrony

2025-02-26

Miesiąc Krakowianek to wyjątkowy czas, podczas którego odbywa się wiele wydarzeń poświęconych kobietom, ich sile, historii i rozwojowi. Jednym z tegorocznych punktów programu są warsztaty samoobrony dla kobiet, organizowane przez Straż Miejską Miasta Krakowa. To doskonała okazja, by zdobyć umiejętności, które mogą zwiększyć poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie w codziennym życiu.

Współczesny świat stawia przed kobietami różne wyzwania, a jednym z kluczowych jest umiejętność skutecznego reagowania w potencjalnie niebezpiecznych sytuacjach. Właśnie dlatego warsztaty bazują na sprawdzonym skandynawskim systemie samoobrony Defendo, który wyróżnia się prostotą i skutecznością.

System ten został opracowany z myślą o realnych zagrożeniach, co oznacza, że uczestniczki zdobędą wiedzę i umiejętności, które mogą okazać się przydatne w praktyce.Oprócz nauki technik samoobrony, ważnym celem warsztatów jest również budowanie świadomości oraz pewności siebie. Często to nie sama siła fizyczna, a odpowiednie nastawienie i szybka reakcja mogą uchronić przed niebezpieczeństwem. Warsztaty pomogą uczestniczkom przełamać bariery strachu, nauczyć się obserwować otoczenie i rozpoznawać potencjalne zagrożenia, a także podejmować świadome decyzje w trudnych sytuacjach.

Podczas zajęć uczestniczki poznają podstawowe techniki samoobrony, nauczą się, jak unikać zagrożeń oraz jak się bronić w razie potrzeby. Instruktorzy Straży Miejskiej przekażą im praktyczne wskazówki, które mogą zwiększyć ich bezpieczeństwo na co dzień – zarówno w przestrzeni publicznej, jak i w sytuacjach prywatnych. Bezpieczeństwo kobiet jest priorytetem, a wiedza, jak reagować w trudnych sytuacjach, może okazać się kluczowa.

Terminy zajęć do wyboru:

- 1 marca (sobota) 2025 r. – godz. 10:00–12:00
- 9 marca (niedziela) 2025 r. – godz. 10:00–12:00

Warsztaty odbędą się w komendzie Straży Miejskiej Miasta Krakowa przy **ul. Dobrego Pasterza 116 w Krakowie**. Zgłoszenia przyjmowane są drogą mailową na adres: **rownosc@um.krakow.pl**. W tytule wiadomości prosimy wpisać: SAMOOBRONA 1.03 / 9.03 (w zależności od wybranego terminu). **Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń!**