Autodefesa e Autoafirmação para Mulheres

CURSO DE FIM DE SEMANA

12 e 13 de dezembro de 2026 • KaiGym Viena

DATA	12 e 13 de dezembro de 2026
HORÁRIOS	Sábado: 13h às 17h | Domingo: 10h às 14h
TAXA	150,- Euros (a pagar em dinheiro no local)
LOCAL	KaiGym - Autodefesa e artes marciais em Viena, Handelskai 102, 1200 Viena
INSCRIÇÃO	office@kaigym.at

Quem pensa em autodefesa, muitas vezes pensa apenas em golpes, agarras e técnicas de libertação. Isso faz parte do nosso curso, mas nós vamos além. O foco está na base psicológica da autodefesa: reconhecer os próprios limites, a determinação de os defender e superar o estado de choque (freeze) que surge inevitavelmente numa situação assustadora.

Te ensinamos:

- as bases físicas da autodefesa (técnicas de golpe, libertações de agarras, trabalho no chão)
- E o treino mental que garante que consegues realmente aplicar estas capacidades sob pressão

Em concreto:

- Consciência situacional – reconhecer o perigo cedo, em vez de reagir na última hora
- Reconhecer e proteger os próprios limites – antes de se tornar físico
- Superar o freeze – a paralisia de choque que imobiliza muitas pessoas numa emergência
- Eliminar bloqueios mentais – para que consigas aplicar o que aprendeste quando realmente importa

Autodefesa é mais do que técnica. Começa na mente, muito antes de uma mão ser levantada.

O curso é uma mistura de movimento e input/reflexão. Por favor, traz uma garrafa de água, roupa confortável e, para as sequências mais calmas, uma sweatshirt com capuz e meias quentes para não esfriar muito.

As treinadoras:

Julia Dias
Faixa Roxa de BJJ, treinadora de autoafirmação e autodefesa
Idiomas: alemão, inglês, português, espanhol

Irene Zavarsky
Faixa Marrom de Luta Livre, treinadora de autodefesa e artes marciais
Idiomas: alemão, inglês

O curso pode ser realizado nas quatro línguas. Temos todo o gosto em receber um público diverso.