Autodefensa y Autoafirmación para Mujeres

CURSO DE FIN DE SEMANA

12 y 13 de diciembre de 2026 • KaiGym Viena

FECHA	12 y 13 de diciembre de 2026
HORARIOS	Sábado: 13 a 17 h | Domingo: 10 a 14 h
CUOTA	150 € (a pagar en efectivo en el lugar)
LUGAR	KaiGym - Autodefensa y artes marciales en Viena, Handelskai 102, 1200 Viena
INSCRIPCIÓN	office@kaigym.at

Cuando se piensa en autodefensa, normalmente se piensa apenas en golpes, agarres y técnicas de liberación. Eso sí, hace parte de nuestro curso, pero nosotros vamos más allá. El enfoque está en la base psicológica de la autodefensa: reconocer los propios límites, la determinación de defenderlos y superar el estado de choque (freeze) que surge inevitablemente en una situación abrumadora.

Te enseñamos:

- las bases físicas de la autodefensa (técnicas de golpeo, liberaciones de agarres, trabajo en el suelo)
- Y el entrenamiento mental que garantiza que puedas aplicar realmente estas habilidades bajo presión

En concreto:

- Conciencia situacional – reconocer el peligro a tiempo, en lugar de reaccionar solo en una emergencia
- Reconocer y proteger los propios límites – antes de que se vuelva físico
- Superar el bloqueo (freeze) – la parálisis de choque que inmoviliza a muchas personas en una emergencia
- Eliminar bloqueos mentales – para que puedas aplicar lo aprendido cuando realmente importa

La autodefensa es más que técnica. Comienza en la mente, mucho antes de que se levante una mano.

El curso combina movimiento con aportes teóricos y reflexión. Trae, por favor, una botella de agua, ropa cómoda para moverte y, para las secuencias más tranquilas, una sudadera con capucha y calcetines calientes para no enfriarte demasiado.

Las entrenadoras:

Julia Dias
Cinturón morado de BJJ, entrenadora de autoafirmación y autodefensa
Idiomas: alemán, inglés, portugués, español

Irene Zavarsky
Cinturón marrón de Luta Livre, entrenadora de autodefensa y artes marciales
Idiomas: alemán, inglés

El curso puede impartirse en los cuatro idiomas. Nos alegra contar con un público diverso.