

Reacties op de cursus zelfverdediging voor vrouwen met een handicap van 2011

Om echt alles op slechts een dag bij te brengen is niet mogelijk. Maar ik heb zaken geleerd waar ik voorheen zeker niet aan zou gedacht hebben. Mocht er zich ooit een situatie voordoen denk/hoop ik dat ik iets zal kunnen gebruiken. Ook de interactie met andere lotgenoten is belangrijk.

(Christine)

Zeer bruikbare info gekregen, mogelijkheid om te oefenen, concrete situaties besproken, aangename deelnemers die goed meewerkten (met 1 uitzondering), professionele en sympathieke lesgeefster. Dit maakte dat de dag voor mij meer heeft bijgedragen dan verwacht en ik de cursus aan iedereen kan aanbevelen.

(Nathalie)

We zijn sterker dan we denken!

(Anne)

Ik voel me minder kwetsbaar omdat ik nu weet dat ik altijd wel een manier heb om mij te verdedigen. Ik zal daardoor een andere houding uitstralen.

(Vera)

Het was heel praktisch en vraaggericht, door onze eigen ervaringen erin op te nemen weet ik nu hoe ik op die situaties kan reageren.

(Kristien)