



MUTIG DER ANGST BEGEGNEN

Krav Maga trifft Psychotherapie -
Entdecke eine neue Art,
Unsicherheiten und Ängste zu
überwinden

Sara Collas
Erwin Kump
Mühlemattstrasse 16 A
4104 Oberwil BL

Finde deine innere und
äussere Stärke durch
Bewegung und
psychotherapeutische
Methoden

KRAV MAGA BEI ÄNGSTEN – DAS MUT-TRAINING FÜR MEHR EMPOWERMENT & SELBSTBEWUSSTSEIN

Entdecke eine ganzheitliche Lösung gegen Deine Ängste: Unser Programm kombiniert Krav Maga mit Psychotherapie, um Dir zu helfen, mutiger zu werden. Stärke Dich körperlich und mental für ein angstfreieres Leben. Ideal für Personen, die an Ängsten und Unsicherheiten leiden. Starte jetzt!

AUFBAU DER LEKTIONEN:

- ✓ Krav Maga Training
- ✓ Kompakter Theorie-Teil zum jeweiligen Thema
- ✓ Entspannungsteil/Achtsamkeit & Abschluss

KURSDATEN 2025

26.04. Mut und Angst - Zwei Seiten derselben Stärke

03.05. Mutig der Angst begegnen

10.05. Stress & Angst - Zusammenhänge
kennnenlernen

17.05. Abstand zum Gedankenchaos finden

31.05. Stark durch klare Grenzen

07.06. Den inneren Kritiker entwaffnen: Selbstmitgefühl
stärken

21.06. Meine persönliche Toolbox

Zeit: Jeweils von 09.00 - 11.00 Uhr

KURSKOSTEN

790.- CHF

Die Kosten beinhalten 7 x 120 Kurs-Minuten mit zwei erfahrenen Kursleitern und ein Workbook mit Meditations- & Achtsamkeitsübungen für Zuhause

Vorab führen wir ein Gespräch (online / telefonisch) zur Klärung Deiner Erwartungen und Ziele für den Kurs.

DIE KURSLEITER

Erwin Kump

Langjähriger Instruktor und Coach in verschiedenen Kampfsystemen und Gründer der Krav Maga Schule Basel. Hier wird besonderer Wert auf Gewaltprävention und realitätsbezogene Selbstverteidigung gelegt sowie eine Kultur von gegenseitigem Respekt gelebt. Dadurch steht bei aller Action und dem Umgang mit Konfliktsituationen das Streben nach Friedfertigkeit im Zentrum.



Sara Collas

Seit 2009 als Psychotherapeutin tätig, seit 2023 selbstständig in eigener Praxis mit Fokus auf der Behandlung von Angststörungen. Der Ansatz in der Psychotherapie besteht darin, Bewegung und Therapie zu vereinen, um den Heilungsprozess erfahrbar zu machen.

Kontakt:

Erwin Kump

e.kump@instinctbasel.ch

Sara Collas

praxis-collas@psychologie.ch