



BPW SWITZERLAND
Business & Professional Women
CLUB OLTEN

BPW-Clubabend – Vortrag von Annette Loosli

Selbstbewusst und stark – Einführungskurs in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung des BPW-Clubs Olten

Bei sommerlichen Temperaturen trafen sich engagierte BPW-Frauen zu einem Einführungskurs in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – ein Thema, das aktueller und wichtiger kaum sein könnte.

Mit Annette Loosli konnten wir eine kompetente und erfahrene Trainerin der Interessengemeinschaft «Pallas» (www.pallas.ch) gewinnen. Die Organisation bildet schweizweit Fachfrauen aus, die praxisnahe Kurse für Frauen und Mädchen anbieten. Nach einem kurzen, aber eindrucksvollen Theorieblock – in dem uns Annette unter anderem den Blick dafür schärfte, dass nicht Orte, sondern Menschen potenzielle Gefahren darstellen – ging es direkt in die Praxis.

Wir erfuhren, wie entscheidend Körpersprache, Mimik und Gestik für unsere Ausstrahlung und Selbstbehauptung sind. Mit einfachen, aber effektiven Techniken übten wir, wie wir uns in bedrohlichen Situationen zur Wehr setzen und Gefahren frühzeitig erkennen können. Besonders eindrucksvoll: der Moment, in dem wir – ausgerüstet mit Boxkissen – unsere eigene Kraft spürten und verschiedene Schlagtechniken ausprobierten.

Wie im Flug verging die intensive Stunde. Im Anschluss liessen wir den Abend im schattigen Garten der Schlosserei bei einem feinen Nachtessen ausklingen – mit angeregten Gesprächen, neuen Bekanntschaften und inspirierendem Austausch unter Frauen.

Unser Fazit: Wir haben wertvolle Werkzeuge für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen mitgenommen – und gleichzeitig den Wunsch, diese im besten Fall nie anwenden zu müssen.

Claudia Schären





BPW SWITZERLAND
Business & Professional Women
CLUB OLTEN

