

In je kracht staan!

Training voor vrouwen en meiden*

Leer van een gediplomeerde vrouwelijke trainer:

Effectieve zelfverdediging en verbale technieken,
grenzen aanvoelen en grenzen stellen,
kennis over angst, stress, trauma,
uit de 'freeze'-stand te komen!



Train in een veilige groep en gezellige sfeer.

Vergroot je actierepertoire voor lastige situaties.

Geen voorkennis nodig. Je hoeft ook niet "fit" te zijn!

Kom met nieuwe tools en meer zelfvertrouwen uit de training!

Eendaagse trainingen in 2025 op Kenkon - Wageningen

Zondag 21 sept, 11:00 – 16:30 vrouwen, 65,-

Zondag 2 nov, 11:00 – 16:30 vrouwen, 65,-

Zondag 9 nov, 11:00 – 16:00 meiden, 13-15 jaar, 45,-

Zondag 23 nov, 11:00 – 16:30 vrouwen, follow-up, 65,-

Meld je aan voor deelname. Korting mogelijk. Heb je vragen? Neem contact op!

Feeling Qi



Therapeutical Bodywork
Shiatsu – Massage
Self-defense
Coaching
Training

Luna@FeelingQi.org
0031 - 06 82 40 77 36

*Transgender, intersekse en non-binaire mensen welkom! Cursustalen: Nederlands, Engels, Duits

Standing strong!

Training for women and girls*

Learn from a certified female trainer:

Effective self-defense techniques and verbal tools,
to feel your boundaries and set boundaries,
how to work with fear, stress, trauma,
how to get out of the 'freeze'-stand!



Train in a safe and friendly group.

No experience needed. No need to be "fit"!

Expand your action repertoire for unpleasant situations.

Leave the training more self-assured and with tools for daily life!

One-day trainings in 2025 at Kenkon - Wageningen

Sunday 21 Sept. 11:00 – 16:30 women, 65,-

Sunday 2 Nov. 11:00 – 16:30 women, 65,-

Sunday 9 Nov. 11:00 – 16:00 girls, 13-15 years, 45,-

Sunday 23 Nov. 11:00 – 16:30 women, follow-up, 65,-

Please register for participation. Reduction possible. Contact me for any questions.

Feeling Qi



Therapeutical Bodywork
Shiatsu – Massage
Self-defense
Coaching
Training

Luna@FeelingQi.org
0031 - 06 82 40 77 36

*Transgender, intersexes and non-binary people welcome! Course languages: English, Dutch, German.