



# Systema

## Russian Martial Art

**So. 27. Oktober 2019**

### Psyche in Kampf- & Extremsituationen

**Referent: Felix Beger** | 2. Vorsitzender Systema Ost e.V. | Gründer Systema im Kessel

#### Themen:

- Grundlagen der Emotionskontrolle
- Umgang mit Stress und Angst
- Atemschule
- unterschiedliche Belastungssituationen
- verschiedenste Kampfsituationen
- Verständniss für Bewegung und Distanzen
- Arbeit unter hoher Belastung
- Zusammenhang von körperlicher und psychischer Belastung

**Datum:** So. 27. Oktober 2019

**Preis: 65,-€** (Bar vor Ort)

**Zeit:** 10:00-16:00 Uhr

**55,-€** (Überweisung)

**Ort:** Sporthalle Oberschule Theodor Fontane  
Zum Teufelssee 4  
14478 Potsdam

**5,-€ Rabatt für Mitglieder von**  
Systema im Kessel / Systema Ost e.V.

**Eine Kooperation von Systema im Kessel und Systema Ost e.V.**

#### Kontakt:

Name: Felix Beger  
Tel.: 015223642714  
E-Mail: [info@systema-im-kessel.de](mailto:info@systema-im-kessel.de)  
Web: [www.systema-im-kessel.de](http://www.systema-im-kessel.de)

#### Bank:

Felix Beger  
Sparkasse Mittelsachsen  
IBAN: DE30 8705 2000 0190 0404 08  
BIC: WELADED1FGX



## Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt mit der Zahlung der Seminargebühr bar oder per Überweisung auf das Konto des Veranstalters (siehe Preis). Eine Anmelde- und Geldeingangsbestätigung kann auf Wunsch per E-Mail verschickt werden. Ein Rücktritt von der Anmeldung ist nicht möglich, Ersatzpersonen können benannt werden.

Bitte Vor- und Nachnamen als Verwendungszweck bei der Überweisung angeben!

Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen anerkannt.

## Teilnahmebedingungen:

Veranstalter und Dozent übernehmen keine Haftung für Sachen oder Verletzungen. Jeder Teilnehmer muss selbst für ausreichenden Versicherungsschutz sorgen. Eine Versicherung jeder Art über den Veranstalter für die Teilnehmer besteht nicht.

Jeder Teilnehmer bestätigt vor Ort mit seiner Unterschrift, dass er in einer ausreichend guten körperlichen und psychischen Verfassung ist, um an dem Seminar teilnehmen zu können. Eventuell vorhandene Verletzungen und Einschränkungen teilen sich die Trainingspartner rechtzeitig mit, um Schäden zu vermeiden.

Uns ist eine gelöste und fröhliche Stimmung im Training sehr wichtig. Damit das so bleibt, behalten wir uns vor, nicht jeden an unseren Veranstaltungen teilnehmen zu lassen bzw. Teilnehmer nachträglich auszuschließen.

Das Fotografieren während des Seminars ist erlaubt. Videoaufnahmen bedürfen der Zustimmung des Veranstalters.

Die Teilnehmer sind damit einverstanden, während des Seminars fotografiert und gefilmt zu werden. Sie sind mit der Veröffentlichung der Fotos und Filme einverstanden.

**Eine Kooperation von Systema im Kessel und Systema Ost e.V.**

## Kontakt:

Name: Felix Beger  
Tel.: 015223642714  
E-Mail: [info@systema-im-kessel.de](mailto:info@systema-im-kessel.de)  
Web: [www.systema-im-kessel.de](http://www.systema-im-kessel.de)

## Bank:

Felix Beger  
Sparkasse Mittelsachsen  
IBAN: DE30 8705 2000 0190 0404 08  
BIC: WELADED1FGX