



SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS **BERLIN**

KURSVORBEREITUNG



VERPFLEGUNG, UNTERKUNFT, EQUIPMENT & ANFAHRT

Vielen Dank, dass du den Selbstverteidigungskurs bei uns gebucht hast. Wir sind stolz auf unser Programm und freuen uns darauf, Zeit in der Natur mit dir zu teilen. Folgende Informationen sollen dich auf die Zeit bei uns bestmöglich vorbereiten. Viele Fragen zur Verpflegung, Unterkunft, Ausrüstung und Anfahrt werden wir dir hoffentlich ausreichend beantworten können. Auf unserer Webseite gibt es die Rubrik **FAQ**, hier findest du weitere häufig gestellte Fragen. Sollten dann noch Fragen offen bleiben, kannst du uns jederzeit per E-Mail oder telefonisch erreichen. Die aktuellen Kontaktdaten findest du auf unserer Webseite unter **Kontakt**.

Grundsätzlich freuen wir uns, wenn während der gesamten Kurszeit die Mobilfunkgeräte und andere elektronischen Geräte ausbleiben. Lass dich gerne auf dieses „Experiment“ ein, es wird dir viel zurückgeben.

WELCHE VORAUSETZUNGEN SOLLTEST DU MITBRINGEN?

Unser Ziel ist es, mit dir in einem toleranten und respektvollen Rahmen zu trainieren, unabhängig von körperlicher Fitness. Das Trainingsniveau wird an die Gruppe angepasst. In den zwei Kurstagen geht unser Training jedoch über Stock und Stein, daher solltest du deine Grenzen gut einschätzen können.



VERPFLEGUNG

Wir stellen während des Kurses alle Lebensmittel zur Verfügung. Wir verwenden ausschließlich Lebensmittel aus ökologischem Anbau. Unser Fleisch kommt von den Jägern aus der Region. Wenn du Fleisch essen willst, sage uns diesbezüglich vorab Bescheid, so dass wir für euch gemeinsam die passende Menge in unserem Lager haben. Wenn das Wetter es zulässt, werden wir über unserer Feuerstelle für euch kochen. Bei sehr hoher Waldbrandstufe ist unsere Feldküche ein einfacher Aufbau mit einem großen Tisch und

einer Kochausrüstung, die durch eine große Baumwollplane zwischen den Bäumen vor Regen geschützt wird. In der Nähe der Feuerstelle steht dir jederzeit eine Obstschale zur Verfügung.

Zum Frühstück gibt es eine Auswahl an Müslis und gutem Brot, das sich hervorragend über dem Feuer rösten lässt. Je nach Witterung besteht das Mittagessen entweder aus einem Buffet mit einer Auswahl an kalten Speisen oder einer warmen Alternative. Das Abendessen wird eine schmackhafte, nahrhafte und warme Mahlzeit sein. Wenn du besondere Ernährungswünsche hast oder Veganer bist, setze dich bitte mit uns vorher in Verbindung, so dass wir auf deine Wünsche eingehen können.

Einige Mahlzeiten werden von dir und den anderen Kursteilnehmern zubereitet, so dass du die Möglichkeit hast, das Kochen über dem Feuer zu lernen. In diesen Fällen stellen wir eine gut bestückte Küchenbox bereit, mit Schneidebrettern, Messern und anderen nützlichen Gegenständen zum Kochen. Für den Einsatz bei offenem Feuer wird ein Satz Edelstahltöpfe bereitgestellt.

Frisches Trink- und Waschwasser steht in unserem Camp immer zur Verfügung. Wir haben mehrere Kanister in der Nähe des Lagers bereit gestellt. Für den Hunger und Durst zwischendurch stellen wir Tee, Kaffee, Milch, Zucker, Kekse und Obst bereit. Gemeinschaftliche Waschschrüsseln werden zusammen mit Schwämmen und Spülmittel, Seife und Bürste bereitgestellt.



DER KURSORT

Wir sind stolz auf unseren wunderschönen Kursort in Eberswalde bei Berlin. Unser Lagerplatz liegt von Laubwald umgeben. Unweit verläuft der Wildfluss „Schwärze“. Hier können wir uns erfrischen und waschen. Unser Wasser holen wir direkt aus der kristallklaren Herta-Quelle. Hierfür haben wir Kanister, die wir vorher aufgefüllt haben und immer bereitstehen. Auf unserem Platz haben wir eine große Feuerstelle als zentralen Punkt, an dem wir zusammenkommen, kochen oder uns aufwärmen können.

Eine Komposttoilette steht, mit Seifen und frischem Wasser zum Waschen der Hände, direkt auf unserem Kursgelände. Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen, haben wir unser großes Tipi, in dem wir für Euch ein wärmendes Lagerfeuer entfachen können. Bitte bringe zum Übernachten dein Zelt, deine Hängematte oder dein Trap mit. Alle weiteren Infos zur benötigten Ausrüstung findest du weiter unten in unserer Checkliste.



ABLAUF

Bei diesem Selbstverteidigungskurs bei Berlin, wollen wir gemeinsam eine gute Zeit haben und uns in der Natur erholen. Für einen reibungslosen Ablauf werden wir uns dem Wetter und der Dynamik der Gruppe anpassen. Somit kann das hier beschriebene Programm von den tatsächlichen Inhalten oder der Reihenfolge abweichen. Die Teilnahme findet auf eigene Verantwortung statt.

FREITAG

Willkommen bei uns im Outdoor Dojo

Am Freitag kannst du ab 15.00 bei uns am Camp dein Zelt aufschlagen und in Ruhe ankommen. Um 17.00 gibt es ein gemeinsames Essen am Lagerfeuer. Hier können wir eure Fragen und Wünsche beantworten und uns gegenseitig vorstellen. Danach geht es für die ersten Übungen in den Wald.

Selbstverteidigung durch Sinnesschärfe

Hier geht es um die Schärfung deiner Intuition und Wahrnehmung. Mit verbundenen Augen und ohne zu reden kannst du dich ganz auf deine Sinne verlassen. Daniel zeigt dir, wie du Fühlen kannst, wo Gefahren lauern und wie du ihnen mit deiner Intuition begegnen kannst. Anschließend üben wir das lautlose Bewegen in der Natur. Schleiche dich an und versuche unbemerkt zu bleiben. Wann der passende Moment zum Angriff gekommen ist, entscheidest du.

Baden im Wildfluss

Nach dem Training hast du die Möglichkeit mit uns im Wildfluss zu baden. Um ca. 22.00 lassen wir den Abend am Lagerfeuer mit allen ausklingen.

SAMSTAG

Der dynamische Start in den Tag

Zwischen 7.00 – 8.00 treffen wir uns zu einem stärkenden Frühstück. Hier können wir offene Fragen beantworten und den Ablauf des Tages besprechen. Danach geht es direkt für ein erstes Training in unseren Wald.

Selbstverteidigung durch Mobilität

Ein unbeweglicher Körper ist nicht in der Lage, Angiffe von Außen abwehren zu können. Durch Fallübungen und das dynamische Umgehen von Hindernissen wird deine Mobilität, Kraft und Reaktionsfähigkeit gestärkt.

Aktive Mittagspause

Du kannst in unserer 3-4 stündigen Mittagspause nach einem Bad im Wildfluss etwas schlafen oder dich im Wald erholen. Danach bieten wir eine Einführung in das Bogenschießen und Messerwerfen an. Um 16.00 geht es wieder ab in den Wald für unsere Geistes- und Körperschule.

Bewältigung von Stress und Angst

Die Kontrolle der Atmung ist in der Kampfkunst und Selbstverteidigung der Schlüssel zum Erfolg. Daniel zeigt dir praktische Werkzeuge, um deine Psyche in Extremsituationen zu kontrollieren und mit Angst und Stress besser klarzukommen.

Energie und Feuer tanken

Ab 18.00 kannst du am Lagerfeuer das Erlebte mit Daniel reflektieren und dich für deinen Einsatz im Dunkeln vorbereiten.

Werde zum Schatten der Nacht

Dein Erlerntes stellen wir nun auf die Probe. Als Schattenkrieger versuchst du im Dunkeln unbemerkt an dein Ziel zu gelangen. Wirst du entdeckt, haben wir dir alles beigebracht, um unverseht wieder im Schatten zu verschwinden.

Nach dem Training hast du die Möglichkeit im Wildfluss zu baden. Um ca. 22.00 lassen wir den Abend am Lagerfeuer mit allen ausklingen.

SONNTAG

Frühstück

Um 9:00 treffen wir uns für unser gemeinsames Frühstück, bei dem wir offen gebliebene Fragen der Vortage klären können.

Dein persönliches Kampfkunst Training

Am letzten Tag kannst du mit der Gruppe eigene Schwerpunkte setzen und aus mehreren Wunschthemen wie z.B. Nothilfe oder dem Überwältigen von mehreren Angreifern auswählen und die Situationen mit uns üben.

Abschlussrunde

Ab 14.00 treffen wir uns zu einem letzten Essen in einer Abschlussrunde. Danach wird das Lager gemeinsam abgebaut und wir verabschieden uns bis zum nächsten Kurs!

Bitte beachte, dass einige Themen intensiver und andere nur angeschnitten werden können, jeder Kurs ist orientiert sich an der Dynamik der Teilnehmer.



AUSRÜSTUNG

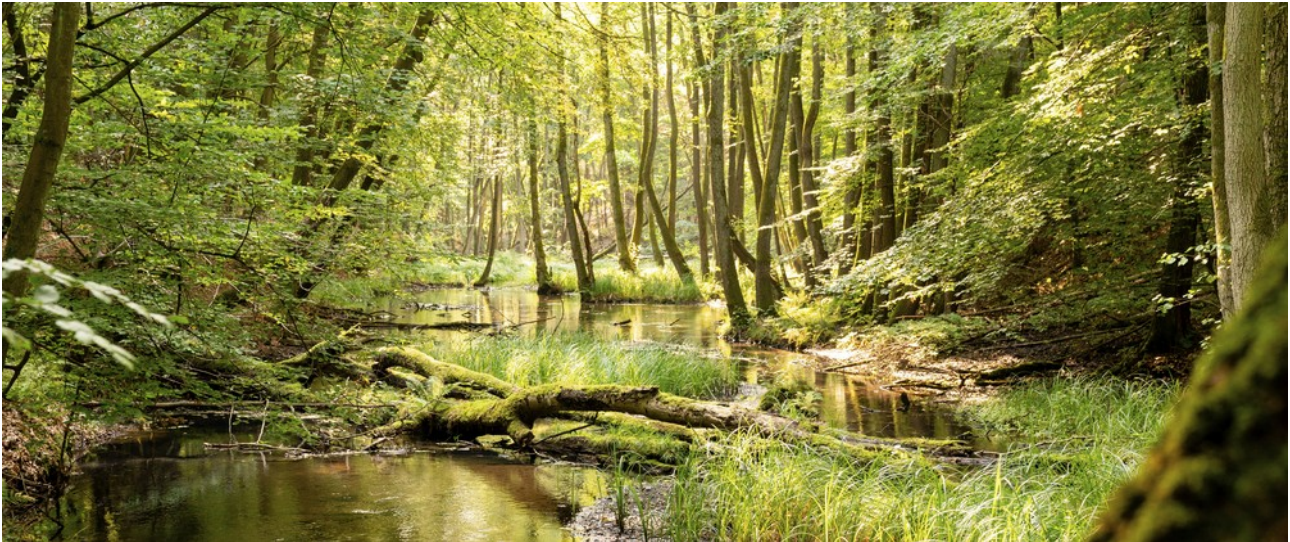
Die folgenden Artikel werden von uns für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt:

Tarp - Schutzplane Wir bieten dir die Möglichkeit draußen ohne Zelt an der frischen Luft zu schlafen. Um dich vor möglichem Regen zu schützen, stellen wir dir hierfür eine gute Schutzplane zur Verfügung, die du mit unserer Hilfe über deinen Schlafplatz spannen kannst.

Kochausrüstung In diesem Kurs werden wir, wenn möglich, am Feuer kochen. Hierfür stellen wir die Ausrüstung zur Verfügung, die wir für die Zubereitung der Mahlzeiten benötigen. Dazu gehören Kochtöpfe, Rührschüsseln, Utensilien, Messer, und Schneidebretter.

Wir haben auch sehr gut sortierte Erste-Hilfe-Sets, Feuerlöscher und Löschdecken für deine Sicherheit auf unserem Kursgelände.

Wenn du während des Kurses ein Mobiltelefon verwenden möchtest, nimm bitte Rücksicht auf die anderen Mitglieder der Gruppe und schalte es in den stummen Modus.



CHECKLISTE FÜR KLEIDUNG UND AUSRÜSTUNG

Diese Bekleidungs- und Ausrüstungsliste soll dir helfen, zu entscheiden, welche Gegenstände du mitbringen musst. **Bitte bringe für diesen Kurs stets bewegungsfreudige Kleidung mit, um gut darin mit uns trainieren zu können.**

Wenn du die passende Ausrüstung zusammengestellt hast, wird deine Erfahrung in der Natur angenehmer und du kannst dich mehr auf das Lernen konzentrieren.

Alle grün markierten Punkte sind für diesen Kurs unerlässlich. Alle anderen Ausrüstungsgegenstände sind Empfehlungen. Orientiere dich bitte an der Wettervorhersage und packe zum Wetter passende Kleidung ein. Im Hochsommer, sind natürlich einige unten aufgelisteten Kleidungsstücke nicht nötig.

Bitte beachte, dass wir auf unserem Kursgelände keine Möglichkeit haben, elektronische Geräte aufzuladen.

GRUNDSCHICHT

Was du direkt auf der Haut trägst, hängt natürlich vom jeweiligen Wetter ab. Im Hochsommer kann es ausreichen, ein T-Shirt zu tragen, aber wenn du im Frühjahr oder Herbst an einem Kurs teilnimmst, ist es ratsam, beispielsweise eine Thermoschicht aus Wolle dabei zu haben. Auf diese Weise bist du gut vorbereitet, wenn es kälter wird.

Empfehlung: Oberteil: Zip Turtleneck 200, Hose: Brynje Wool Thermo Hose Lang mit Verstärkung am Knie

MITTELSCHICHT

Diese sollte stabil, warm und bequem sein. Ein Pullover wird hier ausreichen.

ÄUSSERE SCHICHT

Diese Schicht muss wasserdicht und winddicht sein. Gedeckte, natürliche Farben erhöhen die Chancen, die Tierwelt besser beobachten zu können.

HOSE

Leichte, schnell trocknende Hosen aus einem Baumwoll-Synthetik-Gemisch sind am besten. Jeans sind nicht geeignet, da sie kalt werden und langsam trocknen.

Empfehlung: Fjällräven Vidda Pro G1000

SCHUHWERK

Schuhe sollten stabil sein, dem Knöchel Halt geben und eine griffige Sohle besitzen. Es ist sehr nützlich, ein leichtes Paar Stiefel oder Turnschuhe für trockene Wetterbedingungen sowie wasserdichte Stiefel bei schlechtem Wetter mitzubringen. Bei nassen Bedingungen kannst du auch wasserdichte/ atmungsaktive Socken in trockenen Wanderschuhen tragen.

KOPFSCHUTZ

Du kannst gerne einen eine Sonnenhut mitbringen, wenn du leicht einen Sonnenbrand bekommst.

WOLLMÜTZE

Die Temperatur kann zu jeder Jahreszeit plötzlich fallen, und in Verbindung mit Feuchtigkeit kann es ziemlich kühl werden. Eine Wollmütze kann zu deinem Schlafkomfort beitragen, wenn du draußen unter dem Tarp schläfst oder am Tag länger stehst.

SCHLAFSACK

Bitte bringe einen zur Außentemperatur passenden Schlafsack mit. Wenn du einen kaufst, entscheide dich für einen, der für einen Wärmebereich über deiner erwarteten Temperatur ausgelegt ist. Du kannst ihn immer noch öffnen oder als Bettdecke verwenden, wenn er zu warm ist.

Empfehlung: Bundeswehr gebraucht: Sommerschlafsack Tropen und Winterschlafsack Defence 4

LEICHTES ZELT ODER EINE ÄHNLICHE UNTERKUNFT

Du solltest ein Zelt mitbringen, in dem du die Nacht deiner Ankunft verbringen kannst. An den anderen Abenden hast du die Möglichkeit, unter der von uns bereitgestellten Plane zu schlafen.

ISOLIERENDE SCHLAFMATTE

Du kannst den wärmsten Schlafsack haben, aber ohne eine isolierende Matte unter dir spürst du, wie deine Körperwärme vom kälteren Boden abgeleitet wird.

Empfehlung: Isomatte der holländischen Armee aus Polyethylen Schaum

BECHER & ESSGESCHIRR

Bitte bringe geeignete Utensilien zum Essen und einen Becher mit. Eine gute Kombination ist die Nato- oder US-Feldflasche mit Becher und Hülle. Dies ist völlig ausreichend und hält die Dinge einfach, aber du kannst natürlich dein eigenes System mit-bringen.

UHR

Wir werden Euch zu bestimmten Zeiten bitten, für Vorträge oder Mahlzeiten pünktlich an einem bestimmten Ort zu sein und wir können nicht auf jemanden warten, der nicht pünktlich ist.

WASSERFLASCHE (1 Liter) x 2

KLEINES ERSTE-HILFE-KIT UND PERSÖNLICHE MEDIZIN

Unser Personal hat jederzeit schnellen Zugriff auf eine gute Erste-Hilfe-Ausrüstung. Du musst jedoch ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Pflastern und persönlichen Medikamenten wie Kopfschmerztabletten, Lesebrillen / Kontaktlinsen, Inhalatoren usw. mitbringen.

WASCHSATZ & TUCH

Wir bieten Handwaschbecken einschließlich Schüsseln, Nagelbürsten und Seifen an. Wir haben auch eine abgeschirmte Lagerdusche; wir finden es nützlich, Flip-Flops oder ähnliches mitzubringen, um schmutzige Füße zu vermeiden.

GUTER INSEKTENSCHUTZ

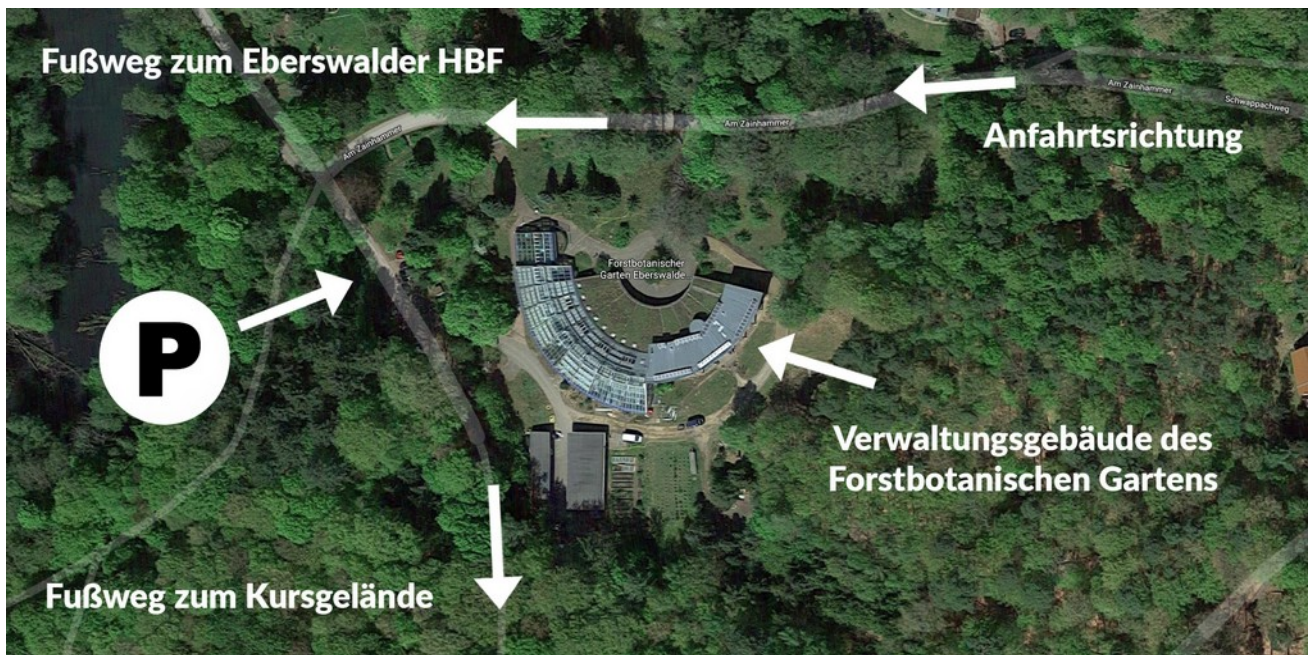
Dir werden Zecken und Mücken begegnen, und ein gutes Abwehrmittel ist die erste und beste Verteidigungsmöglichkeit.

KOPFLAMPE MIT FRISCHEN BATTERIEN & ERSATZBATTERIEN

Dies ist ein sehr wichtiger, aber oft vergessener Ausrüstungsgegenstand. Unter dem Blätterdach der Bäume kann es überraschend dunkel sein. Daher kann es nicht nur unbequem sein, sich ohne Licht zu bewegen, sondern auch gefährlich. Eine Stirnlampe ist notwendig, damit deine Hände für andere Aufgaben frei sind.

WASSERDICHTES NOTIZBUCH UND BLEISTIFT

Wir geben dir in unseren Kursen viele Informationen, die du mit einem Notizbuch festhalten kannst.



ANFAHRT

Unser Kursgelände im Süden der Stadt Eberswalde 2 km vom Hauptbahnhof entfernt. Eberswalde liegt etwa eine Autostunde nördlich von Berlin. Wenn du mit Öffentlichen Verkehrsmitteln kommst, fährst von Berlin Hauptbahnhof der RE3 jede Stunde in 45 Minuten zum Eberswalder Hauptbahnhof.

Von dort aus sind es mit dem Taxi nur noch 5 Minuten zu uns. Wenn du vom HBF zu Fuß zu uns willst, benötigst du etwa 20 Minuten.

Für die Anreise mit dem Auto ist der Parkplatz in der Nähe unseres Kursgeländes hinter dem Verwaltungsgebäude des Forstbotanischer Gartens. Die exakte Adresse für Euer Navi lautet: **Am Zainhammer 5, 16225 Eberswalde**

Bitte parkt dort an dem auf der Karte markierten Punkt. Vom Parkplatz aus folgt Ihr danach bitte zu Fuß den Markierungen bis zu unserem Kursplatz. Ihr könnt uns jederzeit anrufen, dann holen wir euch gerne am Parkplatz ab oder helfen euch beim Tragen. Wir freuen uns auf Euch.