



«Wo kein Opfer,
da kein Täter.»

Florian Winklers

**Victim
Empowerment™**

«Kampfkunst heisst:
Kämpfen können,
um nicht kämpfen
zu müssen.»

Der Selbstbehauptungs-Workshop



Gewalt nimmt zu – an den Schulen, bei Massenveranstaltungen, im Nachtleben, doch auch tagsüber, im ganz normalen Alltag. Die Ursachen sind vielfältig und oft schwer zu durchschauen. Trotzdem sind die Mechanismen in konkreten Gewaltsituationen immer sehr ähnlich, und nur wer sie versteht und darauf vorbereitet ist, kann körperliche Gewalt erfolgreich abwehren. Der Sieg ist dann beidseitig: Der Angegriffene ist nicht zum Opfer, der Angreifer nicht zum Täter geworden!



Der Workshop **Victim Empowerment** wendet sich an alle, die mit körperlicher Gewalt zu tun haben bzw. hatten und ihre Opferrolle verlassen wollen. In theoretischen und in praktischen Lektionen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- Formen der Gewalt zu erkennen
- ihre Ursachen zu verstehen
- Konfliktsituationen richtig einzuschätzen
- Ängste zu überwinden
- Selbstbewusstsein zu entwickeln
- Gewalt zu entschärfen

Florian Winkler (*1977) ist Heilpraktiker und Kampfkunst-Experte. Seit rund zwanzig Jahren studiert er die verschiedensten Kampfkunststile aus aller Welt und trainierte mit vielen internationalen Meistern wie Dan Inosanto, Andy Hug, Roy Harris und Dragisa Jovic. Er ist Lehrer in Bruce Lee's Kung-Fu-Philosophie, in Filipino Martial Arts und Brazilian Jiu Jitsu und trägt den Schwarzgurt in Kenpo Karate. Aktuell studiert er die altrussische Kampfkunst Systema.

Mit seinem umfassenden Wissen in Martial Arts, verbunden mit seinen Kenntnissen in Naturheilkünsten und seinen vielfältigen Erfahrungen in der Sozialarbeit, hat Florian Winkler ein Selbstbehauptungstraining entwickelt, das sich an alle Altersgruppen wendet:

Victim Empowerment.

Ziel dieses Programms ist es, spielerisch die Mechanismen von Opfer-Täter-Beziehungen verstehen zu lernen und kreative Lösungen zu finden, mit Gewalt umzugehen, ohne sie anzuwenden. Nur wer selbstbewusst die Opferrolle verlässt, kann den Angreifer daran hindern, zum Täter zu werden.

Seit 2003 führt Florian Winkler mit grossem Erfolg die **Victim Empowerment**-Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Einzel- und Gruppenarbeit durch. Viele potentielle und ehemalige Opfer von Gewalt haben hier ihre Angst überwunden, neues Selbstvertrauen gewonnen und gelernt, Gewaltsituationen zu entschärfen. Das bezeugen unzählige positive Rückmeldungen, die Florian Winkler in seiner Arbeit bestärken.

Kontakt:

Florian Winkler

Aarmattweg 53

3052 Zollikofen

Tel: 079 715 19 52

flo@florian-winkler.ch

www.florian-winkler.ch

