

Selbstbehauptungs- / Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 18 Jahren

„Jede Frau kann sich gegen Gewalt zur Wehr setzen!“



Im Mittelpunkt des Selbstbehauptungs- / Selbstverteidigungskurses für Frauen steht die Stärkung des Selbstbewusstseins. Der Kurs ist eine Möglichkeit der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Entdecke deine Stärken, setze sie mit aller Entschlossenheit und Selbstbewusstsein ein und lass dein Vertrauen in die eigene Kraft wachsen. Der Selbstbehauptungs- / Selbstverteidigungskurs zeigt dir, wie du dich wehren kannst, wenn Gefahr besteht. Du kannst lernen, Gefahren frühzeitig wahrzunehmen und zu erkennen.

Du willst lernen, den verschiedensten Formen alltäglicher Gewalt- vom Nicht-Ernstnehmen über Beleidigungen, Belästigungen und Bedrohungen bis hin zu körperlicher Gewalt und sexuellem Missbrauch entgegenzutreten? Dann bist Du hier genau richtig. In diesem Kurs werden effektive Strategien, Befreiungs- und Abwehrtechniken vermittelt. Die Frauen lernen, Gewalt nicht mit Gefühlen wie Angst und Hilflosigkeit zu begegnen.

„Jede kann sich wehren“ ist für alle Frauen, egal ob laut oder leise, unsportlich oder sportlich, klein oder groß, schüchtern oder mutig, dick oder dünn...

- Wann:** Samstag, 27.05.2023 von 10:00 – 17:00 Uhr – Ankunft bis 09:30 Uhr
- Wo:** Gemeindehalle Dogern - Schulstraße in Dogern
- Wer:** Frauen ab 18 Jahren (Begrenzt auf 12 Teilnehmerinnen)
- Was:** Hier kannst du lernen:
- lernen deine Stimme und deinen Körper mit Power einzusetzen, um deine Interessen und Grenzen zu vertreten.
 - erfahre, was du in unangenehmen Situationen machen kannst.
 - Selbstverteidigungstechniken für den Notfall lernen.
 - dich unter Mädchen und Frauen austauschen.
- Leitung:** Frau Bianca Neußer Trainerin nach Sunny Graff - qualifizierte Trainerin in Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, Traumaberaterin Ihre Therapiehunde begleiten sie.
- Kosten:** 25 € pro Teilnehmerin – zu bezahlen vor Kursbeginn
- Organisation /**
- Anmeldung:** Fachberatungsstelle Courage
courage@frauenhaus-wt.de oder 07741 – 80 82 277
Anmeldeformular findet sich auf der Homepage oder auf Anfrage.
Jetzt anmelden!

Für Snacks wird gesorgt!

Wichtig: Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerin!

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!