

Ein- oder zweitägiger Kurs

Selbstbehauptung

und

Selbstverteidigung

für Frauen



14. und 15. Nov. 2024 von 9 bis 13 Uhr

Training für Frauen

Referentin: Mira Tkacz

07. Dez. 2024 von 10 bis 17 Uhr

Training für Frauen

mit und ohne Beeinträchtigungen

Referentin: Mira Tkacz, Marie Welpmann

Anmeldeschluss: 16.10.2024

Kosten: 10 € (Pausengetränke/-snack)

Ort: Frauenberatungsstelle Alraune e.V.,
Wall 5, 32756 Detmold

Anmeldung:

erbeten unter 05231 – 20177 oder
info@frauenberatung-alaune.de

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Frauen erleben oft Situationen, in denen es ihnen schwer fällt, ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse durchzusetzen, klar und deutlich Stellung zu beziehen und „Nein“ zu sagen, z.B. wenn ihre Grenzen in beruflichen und privaten Beziehungen überschritten werden.

In diesem Kurs möchten wir das Selbstbewusstsein und die Persönlichkeit von Frauen stärken. Hier lernen Sie, Ihre Grenzen besser zu erkennen und mit Entschiedenheit und der Situation angemessen zu handeln.

Mit Übungen zu Mut, Kraft, Intuition, zur Wahrnehmung und Durchsetzung der eigenen Grenzen werden die Teilnehmerinnen gestärkt, sich für ihre Wünsche und Bedürfnisse einzusetzen. Auch einfache Techniken zur Selbstverteidigung werden eingeübt.

www.alraune-frauenberatung.de

Veranstaltet vom:



Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

