

Ein- oder zweitägiger Kurs

**Selbstbehauptung
und
Selbstverteidigung
für Frauen**



08. und 09.11.2018 von 10 bis 14 Uhr,

Training für Frauen

Referentin: Mira Tkacz

15.12.2018 von 10 bis 16.30 Uhr,

Training für Frauen

mit und ohne Beeinträchtigungen

Referentinnen: Mira Tkacz, Marie Welpmann

Kosten: 10 Euro (inkl. Pausengetränke/-snack)

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

Anmeldung:

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

Ein- oder zweitägiger Kurs

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.

Gefördert vom:

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Veranstaltet vom:

KOOPERATIONSGREMIUM
FÜR LIPPE

GEGEN HÄUSLICHE GEWALT

www.haeusliche-gewalt-lippe.de