

Selbstbehauptungskurs für Frauen*

"In dir ist die KRAFT, die du brauchst,
das VERTRAUEN, das dich stärkt,
die GEDULD, die dir zu fehlen scheint
und die IDEE, die dich weiterbringt."



Trude e.V.
Lehrergasse 1
02906 Niesky
post@trude-im-internet.de
03588-2939433



Diese Maßnahme wird mitfinanziert
durch Steuermittel auf der Grundlage
des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushaltes.



Anmeldung:

Trude e.V.
Lehrergasse 1
02906 Niesky
post@trude-im-internet.de
03588-2939433

Veranstaltungsort:

Kinder-und Familienzentrum
Muskauer Straße 23
Niesky

Trude e.V.



Selbstbehauptungskurs für Frauen*

"In dir ist die **KRAFT**, die du brauchst,
das **VERTRAUEN**, das dich stärkt,
die **GEDULD**, die dir zu fehlen scheint
und die **IDEE**, die dich weiterbringt."



KUR SINHALTE

- Gewaltsituationen vermeiden, Achtsamkeit und Selbstschutz
- Selbstbehauptung und Deeskalation durch klare Kommunikation und Körpersprache
- eigene Grenzen wahrnehmen, überwinden und entsprechende Grenzsetzung
- kleine Übungen der Körperwahrnehmung, Koordination, Schnelligkeit und Reaktion
- Erlernen erster einfacher Selbstverteidigungstechniken
- weitere Themen sind u.a. Opferrolle, Täterstrategien, Taktik, Notwehr und Nothilfe



WANN, WO UND WER?

- **mittwochs, 18.00 bis 19.30 Uhr**
17.1.2024 - 20.3.2024
- **im Familienzentrum Niesky, Muskauer Str. 23**
- **Anmeldung bis 5.1.2024** (max. 12 Teilnehmende)
- **Kursgebühr für 10 Tage 50,00 Euro***
- **Kursleitung: André Böhmer** (Sozialpädagoge, Systemischer Familientherapeut, Trainer für Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Gewaltprävention)
- www.sich-selbst-vertrauen.de
- **immer anwesend:** eine Frau, die den Kurs unterstützt

*Wenn Du den Betrag nicht zahlen kannst, wende Dich bitte an uns, wir finden eine Lösung.

Für alle weiteren Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

kontakt:

post@trude-im-
internet.de
03588-2939433