



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

für Mädchen...

Im Kurs für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung üben wir gefährliche und bedrohliche Situationen einzuschätzen das eigene Gefühl ernst zu nehmen und den eigenen Willen, sich nichts gefallen zu lassen.

Im Kurs lernst du:

- Selbstvertrauen – Selbstbehauptung,
- deinem Gefühl zu vertrauen,
- Gewaltsituationen erkennen,
- Grenzen setzen lernen, klare Worte: Mutig „NEIN“, „Ich will das nicht“, „STOP“ sagen,
- dich zu behaupten, wenn du gegen deinen Willen angefasst oder mit Worten oder Blicken verletzt wirst,
- und vieles mehr..

Kursleitung:

Petra Seipel
(petra.seipel@arcor.de)

Termine:

Samstag, 21.03.2020 12:00 bis 14:30 Uhr
Sonntag, 22.03.2020 10:00 bis 12:30 Uhr

Ort:

IN VIA, Pestalozzistr.17, 63739 Aschaffenburg

Unkostenbeitrag:

20 €

Anmeldung:

ab sofort bis 01.März 2020

Nähere Informationen:

erhalten Sie bei IN VIA Telefon 06021 362862