

Selbstbehauptungs –und Selbstverteidigungskurs

für von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen ab 16 Jahre

kostenfrei

29. und 30. September 2018 (Samstag 10-17 Uhr, Sonntag 10-16 Uhr)

In diesem Kurs können Frauen ihre Stärken entdecken, Strategien verbaler, nonverbaler und körperlicher Verteidigung erproben und so ihren ganz individuellen Weg finden, ihre Grenzen zu verteidigen. Wir üben in einem geschützten Raum unter Frauen, in dem jede so sein kann wie sie ist. Wir diskutieren über Gewaltstrukturen und ihre Auswirkung auf Frauen und werden auf jeden Fall auch viel Spaß haben.

Inhalte und Ziele:

- Auseinandersetzung mit Gewalt gegen Frauen und Täterstrategien
- Einfordern von Achtung und Respekt für sich selbst in jeder Lebenssituation
- Kennenlernen der eigenen Stärken und Fähigkeiten
- Beenden von alltäglichen Grenzverletzungen und Übergriffen mit adäquaten Mitteln der Selbstbehauptung (verbal und nonverbal)
- Körperliche Selbstverteidigung mit einfachen, aber effektiven Techniken (Sportlichkeit ist keine Voraussetzung!)
- Sicherheitstipps für den Alltag

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Schuhe mit rutschfesten Sohlen, Essen, Getränke.

Trainerin:

Irmgard Deschler, Leitung von Wildwasser München e.V., Traumafachberaterin und Traumatherapeutin, seit 1993 Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin

Ort: wird noch bekannt gegeben

Anmeldung: 0821-15 44 44 oder beratung@wildwasser-augsburg.de