



STOP!

Wir sind

KEINE

Opfer!

Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für
Frauen und Mädchen ab 14

Anti-Gewalt^{und}
Deeskalationszentrum
Höhenlimburg
Wir machen Dich Fit-gegen-Gewalt.de

Grenzen erkennen, setzen und verteidigen

Das ist in alltäglichen Situationen von Frauen und Mädchen nicht ganz einfach. Einfach mal **NEIN** sagen fällt vielen oft schwer.

Dabei gibt es Situationen in denen sich jede Frau und jedes Mädchen unbehaglich oder sogar bedroht fühlt.

Und dazu gehören nicht nur massive körperliche Übergriffe, sondern auch verbale Anspielungen und "versehentliche" körperliche Berührungen.

In diesem Kurs finden Sie Antworten, wie Sie sich durch frühzeitiges Erkennen und entschlossenes Handeln aus vielen unangenehmen Situationen herausziehen können.

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen und Mädchen ab 14 Jahren zugeschnitten.

Kursinhalte

- Was ist Gewalt?
- Gewalt gegen Frauen hat viele Gesichter
- Gewalt im Alltag
- Persönliche Grenzen ziehen
- Natürliches Frühwarnsystem erkennen und nutzen
- Selbstbewusst auftreten, um Konflikte zu vermeiden
- Opferrollen verlassen
- Täter testen Opfer - Alltagssituationen durchspielen
- Wann muss ich mich körperlich verteidigen?
- Einfache Selbstverteidigungstechniken
- ...

Natürlich gehe ich individuell auf Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Fragen ein.

Weitere Informationen zu diesem und zu weiteren Kursen finden Sie auf www.fit-gegen-gewalt.de

Kontakt

Ramona Stöpghoff

Telefon: 0160-1542331

E-Mail: mail@fit-gegen-gewalt.de

Anti-Gewalt_{und}
Deeskalationszentrum
Hohenlimburg
Wir machen Dich **Fit-gegen-Gewalt.de**