

Angst lähmt – Mut befreit Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung für Frauen

Wir werden in diesem Kurs in einer Kombination von körperlichen Techniken und unterschiedlichen Selbstbehauptungsstrategien lernen, unangenehme und bedrohliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen und abzuschwächen.

Durch Körperspracheübungen, Rollenspiele und mentales Training werden Selbstvertrauen und die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr geschult und gestärkt.

Sie werden in diesem Kurs ermutigt, ihre Gefühle wahrzunehmen, nach diesen zu handeln und mit angstbesetzten Situationen kreativ und erfolgreich umzugehen.

Gespräche und Austausch über Gewalt gegen Frauen und Mädchen sind ein weiterer Bestandteil des Kurses.

Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus. Es können junge Frauen ab 15 Jahre teilnehmen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, eine Decke als Sitzunterlage, Getränke und Vesper für die Pause

Ort: Tus-Stuttgart - Tus-fit
Königstraße 37 70597 Stuttgart

Termin: Sa.01.02.2025 11.00-15.00 Uhr
So.02.02.2025. 11.00-15.00 Uhr

Kursgebühr: € 95 - ermäßig € 75 (Schülerinnen)
GLS Bank: IBAN:DE67 4306 0967 7008 5636 01

Anmeldung: matten@gewalt-verhindern.de
Tel.:0711 2485572

Barbara Matten
Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin
www.gewalt-verhindern.de

