

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR FRAUEN STÄRKEN ENTDECKEN – OHNMACHT ÜBERWINDEN

Die Teilnehmerinnen lernen:

- ihre Kraft und ihre Ressourcen zu spüren
- Gelassenheit und Selbstsicherheit zu entwickeln
- im Alltag Grenzverletzungen zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren
- bedrohliche Situationen frühzeitig wahrzunehmen
- mit effektiven Selbstverteidigungstechniken aktiv für den eigenen Schutz zu sorgen
- anderen in Gewaltsituationen zu helfen, ohne sich selbst zu gefährden

TERMIN FINDET IN SAARBRÜCKEN STATT:

Sa, 28.01., und So, 29.01.2017, jeweils von 10:00 – 17:00 Uhr • Preis: 65,- €.
12 - 16 Teilnehmerinnen • Referentinnen: A. Flämig und C. Becker

Infos und Anmeldung bis zum 21.12.2016 beim Frauennotruf unter 0681/ 3 67 67
oder notrufgruppe-sb@t-online.de . Frauen mit geringem Einkommen können
einen Zuschuss bekommen.

FRAUENNOTRUF SAARLAND

Beratung für vergewaltigte und misshandelte Frauen



Nauwieserstraße 19

66111 Saarbrücken

Fon (06 81) 3 67 67

Fax (06 81) 9 38 58 98

eMail notrufgruppe-sb@t-online.de

www.frauennotruf-saarland.de

WENDO-KURS FÜR FRAUEN

