

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Frauen erleben oft Situationen, in denen es ihnen schwerfällt, ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse durchzusetzen, klar und deutlich Stellung zu beziehen und „Nein“ zu sagen, z.B. wenn ihre Grenzen in beruflichen und privaten Beziehungen überschritten werden.

In diesem Kurs möchten wir das Selbstbewusstsein und die Persönlichkeit von Frauen stärken. Hier lernen sie, eigene Grenzen besser zu erkennen und mit Entschiedenheit der Situation angemessen zu handeln.

Mit Übungen zur Wahrnehmung und Durchsetzung der eigenen Grenzen werden die Teilnehmerinnen gestärkt, sich für ihre Wünsche und Bedürfnisse einzusetzen. Auch einfache Techniken zur Selbstverteidigung werden eingeübt.

Termin: Donnerstag/Freitag 5./6.11.2026

09.00 – 13.00 Uhr

Ort: Frauenberatungsstelle Alraune

Kosten: 10,00€

Referentinnen: Mira Tkacz

Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung.