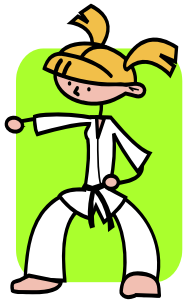


© Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!

Manchmal fehlt nur ein wenig Übung...



Gemeinsam erlernen wir, auf unsere innere Stimme zu hören, unserer Wahrnehmung und unseren Bedürfnissen zu vertrauen, deutlich Grenzen zu setzen und „Nein“ zu sagen.

Der Kurs soll dazu beitragen, alltägliche Grenzüberschreitungen schneller zu erkennen, besser einzuschätzen und ihnen erfolgreich zu begegnen.

Einfache verbale, aber vor allem auch nonverbale, d. h. körper-sprachliche Handlungsmöglich-keiten stehen uns hierfür zur Verfügung und sollen im Kurs mit Hilfe einer Vielzahl von Übungen trainiert werden.

Ziel ist es, mit Hilfe unserer individuellen Potenziale und Fähigkeiten ein starkes positives Selbstbild aufzubauen, eine selbstbewusste Ausstrahlung und ein selbstsicheres Auftreten zu erlangen.

Um auch körperliche Kompe-tenzen zur wirkungsvollen Verteidigung bei körperlichen Angriffen zu entwickeln, werden effektive, leicht zu erlernende „Schwachpunkt-techniken“ vermittelt. Das Erleben der eigenen Körperkraft und Stärke schaffen in diesem Zusammen-hang zusätzliches Selbst-vertrauen.

Die Kursteilnahme ist unabhängig von Alter, körperlicher Fitness oder Konstitution, denn Selbst-verteidigung ist in erster Linie eine Frage der inneren Einstellung und nicht der körperlichen Erscheinung.

Individuelle Grenzen jeder Teilnehmerin werden akzeptiert – alle Übungen sind freiwillig.



frauen
notruf
kiel e.v.

**FRAUENBERATUNGS-
UND FACHSTELLE BEI
SEXUELLER GEWALT**

Dänische Str. 3-5
24103 Kiel
T 0431 - 91144
F 0431 - 91925

frauennotruf.kiel@t-online.de
www.frauennotruf-kiel.de

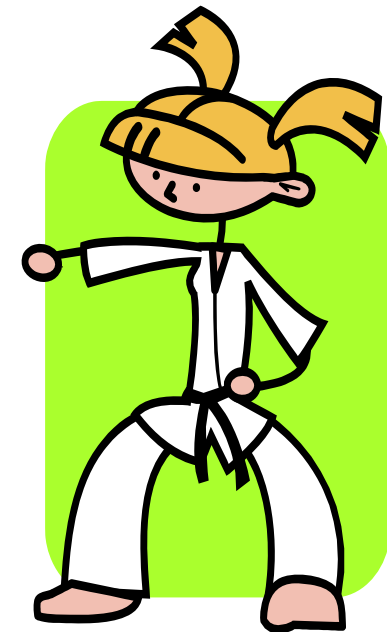
Weitere Informationen und
Anmeldung in der
Frauenberatungs- und Fachstelle
bei sexueller Gewalt
Telefon: 0431-91144
oder
persönlich bei Kirsten Reibisch

Leitung: Katja Siebke
Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungslehrerin nach
Sunny Graff
www.jede-kann-sich-wehren.de

Kosten: Teilnahmegebühr 48,- €
Ermäßigung für Frauen mit geringem
Einkommen 16,- €

Beginn: 06.05.2014 (8 x)
Dienstags 18.00 – 20.00 Uhr,
in den Räumen von Pädiko -
Verein für pädagogische
Initiativen und
Kommunikation e.V.,
Sachaustraße 4
24114 Kiel.

Neues Gruppenangebot!



**Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungskurs
für Frauen**