



SelbstBewusstSein, SelbstBehauptung, SelbstVerteidigung von Frauen für Mädchen und Frauen

Kurs für Mädchen von 10 bis 14 Jahren

Angebot des Büros für Frauen, Chancengleichheit und Generationen
der Stadt Klagenfurt in Kooperation mit dem Verein EqualiZ

Blöde Sprüche, starrende Blicke, Hate-Kommentare, (Cyber-)Mobbing, grabschende Hände, körperliche Angriffe und mehr sind nicht nur nervig, sondern auch verletzend – sowohl körperlich als auch psychisch. Im Kurs gewinnst du mehr Selbstvertrauen in dich und lernst, wie du dich wehren kannst, wenn dir wer blöd kommt.

INHALTE:

- entdecke, wie stark du bist
- vertraue deiner Stimme und deinem Gefühl
- erkenne Übergriffe frühzeitig und spreche sie an
- behaupte dich mit Worten, Körpersprache und digital
- nutze einfache Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken
- kenne Notwehrtechniken
- hilfreiche Unterstützung in der Nähe

WANN:

Freitag, 01. März 2024 von 14.30 bis 18.00 Uhr und
Samstag, 02. März 2024 von 09.00 bis 17.00 Uhr
(ges. 10,5 Stunden)

WO:

EqualiZ – Gemeinsam vielfältig
Karfreitstraße 8/II, 9020 Klagenfurt1. Und 2

INFORMATION und ANMELDUNG:

Mag.^a Eva Krainer

(t) 0463 508821-40

(e) krainer@equaliz.at

<https://www.equaliz.at/lebenswelten/selbstbewusstsein-selbstbehauptung-selbstverteidigung/>

© EqualiZ – Gemeinsam vielfältig, gefördert aus Mitteln der Stadt Klagenfurt

