

Frauengruppe

"Ganzheitliche Selbstbehauptung"

SELBSTBEWUSSTSEIN STEIGERN – SICHER AUFTRETEN – WIRKSAM SCHÜTZEN

Hast du dich in einer Situation einmal unsicher oder mulmig gefühlt? In diesem Workshop lernst du, wie du dich im Alltag mental und körperlich sicherer bewegst. Du stärkst deine Wahrnehmung und dein selbstsicheres Auftreten, baust Ängste ab und lernst einfache, wirksame Selbstschutztechniken für den Ernstfall.

Teil 1 (16:30 - 17:45 Uhr)

- PRÄVENTION: Aufmerksamkeit, Gefahren erkennen, Intuition, Körpersprache
- DEESKALATION: Stimme und Körpersprache, klare Grenzen

Teil 2 (18:00 - 19:30 Uhr)

- TECHNIK: Wenn Prävention und Deeskalation versagen, handlungsfähig bleiben, stabil stehen, sicher fallen, aus Griffen befreien

Für Mädchen ab 14 Jahren und erwachsene Frauen.

Wir empfehlen um Anmeldung für Teil 1 und 2, da diese zusammenhängen (max. 15 Mädchen und Frauen).

Gemütliche Kleidung und Socken tragen.

Trinkflasche bitte mitbringen (keine Verpflegung vor Ort).

 **Freitag, 27. November 2026**

 **VS Gamlitz - Turnsaal (Eingang nahe Weinkehr)
Obere Hauptstraße 44, 8462 Gamlitz**



Um Anmeldung wird gebeten.

+43 677 644 98 325

beratung@freiraum-leibnitz.at

Online Anmeldung: QR Code scannen

Teilnahme: kostenlos

