

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 12 bis 15 Jahren

Mitmachen macht selbstbewusst und mutig!

Du lernst im Kurs

- dass du ein Recht hast NEIN zu sagen, wann immer dir danach zumute ist,
- mit deiner Angst und Panik umzugehen,
- dich zu behaupten, wenn du gegen deinen Willen angefasst oder mit Worten oder Blicken verletzt wirst,
- dich zu schützen und zu verteidigen, wenn du angegriffen wirst,
- deine Stimme, deine Körperwaffen und deinen Willen einzusetzen,
- deinem Gefühl zu vertrauen,
- und noch vieles mehr.

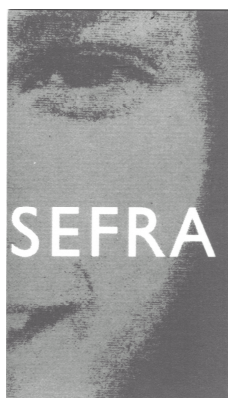
Termin:

01. und 02. Juni 2019

Sa 10 bis 15 Uhr

So 10 bis 14 Uhr

Teilnahmegebühr: € 78,--



Anmeldung:

SEFRA e.V., Frohsinnstr.19

63739 Aschaffenburg

Tel. 06021 24728, Fax 06021 28510

www.sefraev.de

E-Mail: Sefra@t-online.de

Kursleiterin: Petra Seipel
www.petraseipel.de