



SEFRA

Notruf und Beratung für Frauen



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 8 bis 11 Jahre

Du hast vielleicht schon auf dem Schulhof oder auf der Straße erlebt, wie es ist, wenn du blöde angequatscht wirst, du Angst hast oder dich manchmal ganz schön hilflos fühlst und du das Gefühl hast, dich nicht wehren zu können. Du kannst es aber! Manchmal fehlt einem nur der Mut und das Wissen, dass es Möglichkeiten und Wege gibt, sich zu wehren und „Nein“ zu sagen. Um dieses Zutrauen zu sich selbst geht es in diesem Kurs.

Kursleiterin: Petra Seipel
www.petraseipel.de

Termin: Sa 29.06. und So 30.06.2019
jeweils 10 bis 13 Uhr, Kosten € 52,--

Volkshochschule
Luitpoldstr. 2
63739 Aschaffenburg



Anmeldung unter SEFRA e.V.
Frohsinnstr. 19, 63739 Aschaffenburg
Tel. 0 60 21 / 2 47 28, Fax 0 60 21 / 2 85 10
www.sefraev.de, E-Mail: Sefra@t-online.de