

„Jede Frau kann sich wehren“

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Es werden einfache, wirkungsvolle körperliche und verbale Techniken gegen Anmache, sexistische Belästigung und körperliche Angriffe vermittelt. Durch Rollenspiele, Körperspracheübungen, Konfrontationstraining und mentale Übungen werden Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt.

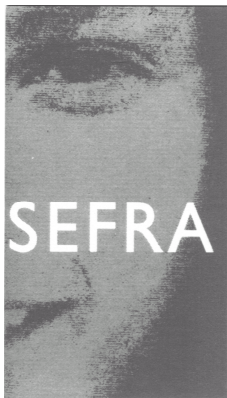
Termin:

16. und 17. Februar 2019

Sa 10 bis 16 Uhr

So 10 bis 15 Uhr

Teilnahmegebühr: € 95,--



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