



Selbstbehauptung für Frauen

Einladung zu einem Kursus an 2 Tagen à 3 Stunden

ICH-STÄRKUNG

Aus der Opferrolle heraus treten oder
nicht erst in die Opferrolle geraten!

Mit einem aktiven Training zukünftig in Stress- und Angstsituationen mittels verbaler, körpersprachlicher und physischer Selbstbehauptung die aktive Rolle zu übernehmen, ist das Ziel dieses Kurses.

Selbstbehauptung beginnt im Kopf!

Ein ausführlicher Theorieanteil ist ein wichtiger Schwerpunkt dieses Seminars. Unter realistischen Bedingungen sollen dann Handlungsmuster eingeübt und Abwehrmöglichkeiten trainiert werden.

Wann? **Freitag, 16.09.2022 von 19.00-22.00 Uhr**
Samstag, 17.09.2022 von 10.00-13.00 Uhr

Wo? **Anbau der Turnhalle (Jens-Iwersen-Schule)**

Wer? **jede Frau (ab 18 Jahren)**

Kosten? **15,00 € zu überweisen bis zum 05.09.2022 an den OKR**

Teilnehmerzahl: **10-12 Frauen**

Kursleiter: **Dirk Buhmann**

Anmeldung bei: **Dörte Ingwersen 04846/601665 (gerne auf AB sprechen)**

Tipp: Bequeme Kleidung und Turnschuhe (evtl. für die Halle) sowie eigene Getränke mitbringen.

Der Kurs findet unter Beachtung der zu dem Zeitpunkt geltenden Corona Regeln statt!