

Mit MEHR SELBSTSICHERHEIT in den Herbst und Winter starten

Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung
von Frauen für Mädchen und Frauen

ANGEBOTE im NOVEMBER und DEZEMBER 2023

Viel zu viele wollen mitreden, wie Mädchen und Frauen sein, was sie machen und sich gefallen lassen sollen. Das macht es oft schwer, das eigene Selbst, eigene Grenzen und eigene Bedürfnisse zu erkennen. (Wieder) bei sich ankommen und die eigene Kraft spüren ist die Basis dafür, sich wirklich **selbstbewusst zu fühlen** und sich **im Alltag zu behaupten und zu verteidigen**. Sei es gegen blöde Anmachsprüche, Hate-Kommentare, (Cyber-) Mobbing, kontrollierende Personen im Umfeld, grabschende Hände, körperliche Angriffe und vieles mehr.

Donnerstag, 23. November 2023, 17:00 – 19:30 Uhr

kostenloser **Schnupperworkshop** zum Kennenlernen für **Mütter, Omas, Tanten... und ihre Töchter, Enkelinnen, Nichten... (10 – 14 Jahre)**

gefördert vom Land Kärnten, Familienreferat

Samstag, 2. Dezember 2023, 09:00 – 12:00 Uhr

kostenloser **Schnupperworkshop** zum Kennenlernen für **Frauen***

gefördert von der Stadt Klagenfurt, Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen

Freitag, 1. Dezember 2023, 14:30 – 17:30 Uhr UND

Samstag, 2. Dezember 2023 von 13:00 bis 19:00 Uhr (9h)

kostenloser **Grundkurs für junge Frauen*** von **15 bis 24 Jahren**

gefördert von LEA Österreichischer Fonds zur Stärkung und Förderung von Frauen und Mädchen

Neugierig geworden? – Dann **melde dich / melden Sie** sich doch für eines unserer Angebote im November und Dezember im EqualiZ in Klagenfurt mit einem **E-Mail** an krainer@equaliz.at an.

Alle Angebote finden bei uns im Verein EqualiZ, Karfreitstraße 8/II. in Klagenfurt statt in Gruppen von mind. 7 bis max. 14 Teilnehmerinnen* bzw. 5 bis max. 7 „Paaren“ bei Mütter-Töchter-Angeboten

Nähere Infos zu **ZENTRA** gibt es [hier](#)



Angebot gefördert aus Mitteln von

LAND KÄRNTEN

