



# ZENTRA

## SelbstBewusstsein, SelbstBehauptung, SelbstVerteidigung

von Frauen\* für junge Frauen\* von 15 bis 24 Jahre

Viel zu viele wollen mitreden, wie du zu sein hast, was du machen sollst und was du dir gefallen lassen musst. Das macht es oft schwer, DEIN Selbst, DEINE eigenen Grenzen und das was DU willst zu spüren und zu erkennen. (Wieder) bei dir ankommen und deine Kraft, dein weibliches\* Zentrum - zu spüren, ist die Basis dafür, nicht nur „selbstbewusst aufzutreten“, sondern dich wirklich selbstbewusst zu FÜHLEN und dich mit sicherem Gefühl **im Alltag zu behaupten und zu verteidigen**. Sei es gegen blöde Anmachsprüche, Hate-Kommentare, (Cyber-) Mobbing, kontrollierende Partner\*innen, grabschende Hände, körperliche Angriffe und vieles mehr.

<b>WANN?</b>	Freitag, 01.12.2023: 14.30 bis 17.30 Uhr Samstag, 02.12.2023: 13.00 bis 19.00 Uhr
<b>WO?</b>	EqualiZ – Gemeinsam vielfältig, Karfreitstr. 8, 9020 Klagenfurt
<b>WER?</b>	Mag. <sup>a</sup> Eva Krainer (Mitarbeiterin des Vereins <i>EqualiZ</i> )
<b>KOSTEN?</b>	kostenlos (ges. 10 UE)
<b>GRUPPE?</b>	mind. 7 / max. 14 Teilnehmerinnen*

Anmeldung bis Mittwoch, 29. November 2023 bei  
Mag.<sup>a</sup> Eva Krainer  
0463 –50 88 21-40 oder [krainer@equaliz.at](mailto:krainer@equaliz.at)



LAND KÄRNTEN



Bundeskanzleramt



villach



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds

# EqualiZ



Wir bedanken uns bei allen Subventionsgeber\*innen und Sponsor\*innen