



## SelbstBewusstSein, SelbstBehauptung, SelbstVerteidigung von Frauen für Frauen

# Kurs für Mitarbeiterinnen des Magistrats Klagenfurt

Angebot des Büros für Frauen, Chancengleichheit und Generationen  
der Stadt Klagenfurt in Kooperation mit dem Verein EqualiZ

Nicht nur „selbstbewusst auftreten“, sondern sich wirklich selbstbewusst fühlen ist die Basis, sich mit sicherem Gefühl im Alltag zu behaupten und zu verteidigen. Sei es gegen blöde Sprüche, Hate-Kommentare, (Cyber-)Mobbing, kontrollierende Partner\*innen, grabschende Hände, körperliche Angriffe und mehr.

### INHALTE:

- eigene Körperkraft und mentale Stärke (wieder) entdecken
- (wieder) Vertrauen in die eigene Stimme gewinnen
- Übergriffe frühzeitig erkennen und benennen
- nonverbale, verbale und digitale Wege der Selbstbehauptung
- einfache Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken
- Notwehrtechniken
- hilfreiche Unterstützung in der Nähe

### WANN:

Mittwoch, 28. Februar 2024,  
Mittwoch, 06. März 2024 und  
Mittwoch, 13. März 2024  
jeweils von 16.30 bis 20.00 Uhr  
(ges. 10,5 Stunden)

### WO:

EqualiZ – Gemeinsam vielfältig  
Karfreitstraße 8/II, 9020 Klagenfurt

### INFORMATION und ANMELDUNG:

Mag.<sup>a</sup> Eva Krainer  
t) 0463 508821-40  
(e) [krainer@equaliz.at](mailto:krainer@equaliz.at)  
<https://www.equaliz.at/lebenswelten/selbstbewusstsein-selbstbehauptung-selbstverteidigung/>

