



Kurs für Seniorinnen

„Wenn ich mich schon wehren muss, dann möglichst mühelos.“

Was tun, wenn mich jemand im Bus oder auf der Straße beschimpft oder anrempelt, mir die Handtasche entreißen will, ich festgehalten werde... oder ich einfach Angst habe, abends alleine unterwegs zu sein?

ZENTRA wurde von Frauen für den Lebensalltag von Frauen entwickelt, ist leicht erlernbar und setzt keine Sportlichkeit voraus. Der Kurs ist kostenlos und bietet Wissen, Verhaltensweisen sowie Abwehr- und Befreiungsmöglichkeiten an, um gewaltbereite Situationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern und - wenn notwendig - körperliche Übergriffe möglichst mühelos abzuwehren.

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, 10. April 2024,
Mittwoch, 17. April 2024 und
Mittwoch, 24. April 2024 } jeweils von 8.30 bis 11.00 Uhr
(ges. 7,5 Stunden)

WO:

EqualIZ – Gemeinsam vielfältig
Karfreitstraße 8/II, 9020 Klagenfurt

INFORMATION und ANMELDUNG:



Anita Ottacher, BA
(t) 0463 508821-40
(e) ottacher@equaliz.at
<https://www.equaliz.at/lebenswelten/selbstbewusstsein-selbstbehauptung-selbstverteidigung/>

Kurs für Seniorinnen

„Wenn ich mich schon wehren muss, dann möglichst mühelos.“

Was tun, wenn mich jemand im Bus oder auf der Straße beschimpft oder anrempelt, mir die Handtasche entreißen will, ich festgehalten werde... oder ich einfach Angst habe, abends alleine unterwegs zu sein?

ZENTRA wurde von Frauen für den Lebensalltag von Frauen entwickelt, ist leicht erlernbar und setzt keine Sportlichkeit voraus. Der Kurs ist kostenlos und bietet Wissen, Verhaltensweisen sowie Abwehr- und Befreiungsmöglichkeiten an, um gewaltbereite Situationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern und - wenn notwendig - körperliche Übergriffe möglichst mühelos abzuwehren.

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, 10. April 2024,
Mittwoch, 17. April 2024 und
Mittwoch, 24. April 2024 } jeweils von 8.30 bis 11.00 Uhr
(ges. 7,5 Stunden)

WO:

EqualIZ – Gemeinsam vielfältig
Karfreitstraße 8/II, 9020 Klagenfurt

INFORMATION und ANMELDUNG:



Anita Ottacher, BA
(t) 0463 508821-40
(e) ottacher@equaliz.at
<https://www.equaliz.at/lebenswelten/selbstbewusstsein-selbstbehauptung-selbstverteidigung/>