



**SelbstBewusstSein, SelbstBehauptung, SelbstVerteidigung  
von Frauen für Mädchen und Frauen**

## **SCHNUPPERworkshop für Mädchen von 11 bis 14 Jahre mit ihrer Mutter, Oma, Tante, ...**

Blöde Sprüche, abwertende Kommentare, Lästereien on- und offline, grabschende oder festklammernde Hände, Schubereien, fliegende Fäuste... Niemand hat das Recht, andere zu beschimpfen oder zu mobben und jede Person entscheidet selbst, wer sie anfassen darf und wer nicht.

Der Schnupperworkshop bietet die Möglichkeit für Mütter, Omas, Tanten... und ihre Töchter, Enkelinnen, Nichten... (11 – 14 Jahre), die Methode ZENTRA kennenzulernen. Und zu überprüfen, ob die Methode in Form eines Kurses für sie passend sein könnte, um ihr Selbstbewusstsein, ihre Selbstbehauptung und ihre Schutz- und Verteidigungsfähigkeiten zu stärken, wenn sie verbal, seelisch, digital und/oder körperlich angegriffen werden.

### **WANN:**

Mittwoch, 6. November 2024 von 16.30 bis 19.00 Uhr

### **WO:**

EqualiZ – Gemeinsam vielfältig  
Voraussichtlich Italienerstraße 17, 9500 Villach

### **ANMELDUNG:**

Mag.<sup>a</sup> Eva Krainer

t) 0463 508821-40

(e) krainer@equaliz.at

<https://new.equaliz.at/lebenswelten/selbstbewusstsein-selbstbehauptung-selbstverteidigung/>



gefördert aus Mitteln des Familienreferats, Elternbildung

