

# ZENTRA -

## SELBSTBEWUSSTSEIN, SELBSTBEHAUPTUNG, SELBSTVERTEIDIGUNG

Blöde Sprüche, starrende Blicke,  
Hate-Kommentare, (Cyber-)Mobbing,  
grabschende Hände,  
körperliche Angriffe und mehr  
sind nicht nur nervig,  
sondern auch verletzend –  
sowohl körperlich als auch psychisch.  
Im Kurs gewinnst du mehr  
Selbstvertrauen in dich und lernst,  
wie du dich wehren  
kannst, wenn dir wer blöd kommt.



**Kurs für Mädchen/junge Frauen  
von 14 bis 17 Jahren  
mit Stefanie Riebenbauer**  
zertifizierte ZENTRA-Trainerin

Termine:

Eintritt  
frei!

Freitag, 11. Oktober 2024, 14.30 - 18.00 Uhr

Samstag, 12. Oktober 2024, 09.00 - 17.00 Uhr

nähere Infos  
zu ZENTRA hier



Ratsaal (Schloss Porcia)

Anmeldung: 04762/5650-136  
(begrenzte Teilnehmerzahl)



STADTGEMEINDE



gesunde  
gemeinde



gesundheitsland  
kärnten

LAND  KÄRNTEN

