

## ZENTRA<sup>o</sup> - Schnupperworkshop für Seniorinnen\*

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<sup>o</sup>** 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.



Dienstag, 1. April 2025  
9:00 bis 12:00 Uhr



EqualiZ  
Italiener Straße 17  
9500 Villach

### Der Schnupperworkshop bietet Einblicke in folgende 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

### Information und Anmeldung:



Anita Ottacher, BA  
(t) 0463 508821-40  
(e) ottacher@equaliz.at

