



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

### Kurs für Mädchen von 10 bis 14 Jahren mit ihrer Mutter, Oma, Tante, ...

Blöde Sprüche, 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 Grundkurs für Mädchen mit ihrer Mutter, Oma, Tante, oder... bietet die Möglichkeit gemeinsam ihr Selbstbewusstsein, ihre Selbstbehauptung und ihre Schutz- und Verteidigungsfähigkeiten zu stärken. Im Kurs können sie ausprobieren, was hilft, wenn sie verbal, seelisch, digital und/oder körperlich angegriffen werden und wie Mädchen und Frauen sich solidarisch unterstützen können.



#### **WANN und WO:**

Freitag, 26. September 2025 von 14.30 bis 18.00 Uhr und

Samstag, 27. September 2025 von 8.30 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr (ges. 12 UE)

**VILLACH:** Volkshaus Landskron, Volkshausstraße 8, 9523 Landskron

**Anmeldeschluss: 20. August 2025**

Freitag, 28. November 2025 von 14.30 bis 18.00 Uhr und

Samstag, 29. November 2025 von 8.30 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr (ges. 12 UE)

**KLAGENFURT:** EqualiZ – gemeinsam vielfältig, Karfreitstraße 6, 1. Stock rechts

**Anmeldeschluss: 20. November 2025**

Unsere Empfehlung: am Samstag eine Exklusiv-Auszeit zu zweit einplanen in der Mittagspause (1,5 h)

#### **GRUPPE und KOSTEN:**

mind. 5 und max. 8 „Paare“

Unkostenbeitrag für den Kurs (12UE) pro „Paar“: € 50,--

#### **ANMELDUNG:**

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

(t) 0463 508821-41

(e) [krainer@equaliz.at](mailto:krainer@equaliz.at)



gefördert aus Mitteln des Familienreferats

