



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

Kurs für junge Frauen* von 15 bis 20 Jahre

Blöde Sprüche, starrende Blicke, Hate-Kommentare, (Cyber-)Mobbing, grabschende Hände 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.

INHALTE:

- entdecke, wie stark du bist
- vertraue deiner Stimme und deinem Gefühl
- erkenne Übergriffe frühzeitig und spreche sie an
- behaupte dich mit Worten, Körpersprache und digital
- nutze einfache Schutz- und Abwehrtechniken
- kenne hilfreiche Unterstützung in deiner Nähe

WANN und WO:

Freitag, 03. Oktober 2025 von 14.30 bis 18.00 Uhr und

Samstag, 04. Oktober 2025 von 09.00 bis 17.00 Uhr (ges. 12 UE)

VILLACH: Volkshaus Landskron, Volkshausstraße 8, 9523 Landskron

Anmeldeschluss: 02. September 2025

Freitag, 10. Oktober 2025 von 14.30 bis 18.00 Uhr und

Samstag, 11. Oktober 2025 von 09.00 bis 17.00 Uhr (ges. 12 UE)

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

Anmeldeschluss: 02. Oktober 2025

GRUPPE und KOSTEN:

mind. 8 und max. 12 Teilnehmerinnen, kostenfrei

INFORMATION und ANMELDUNG:

Mag.^a Eva Krainer

t) 0463 508821-41

(e) krainer@equaliz.at



gefördert aus Mitteln

 Bundeskanzleramt