

„Starke Frauen haben viele Gesichter“ Ein Seminar zu Selbstwert, Selbstbehauptung und Selbstfürsorge

Ziele und Seminarinhalte:

Frauen kennen unterschiedliche Übergriffe - von Ignoranz über Anmache bis hin zu Vergewaltigung. Diese Übergriffe in den jeweiligen Situationen frühzeitig zu erkennen, sich entsprechend davor zu schützen oder sie erfolgreich abzuwehren, das ist Ziel dieses Seminars.

Mit speziellen Übungen und Methoden wird hier die Möglichkeit eröffnet, den Blick auf sich selbst zu richten, sich neu zu erfahren und zu begreifen.

Getragen wird dies von der Überzeugung: „**Starke Frauen haben viele Gesichter**“

Ziel des Seminars ist ebenfalls, die ganz persönlichen Möglichkeiten der Selbstfürsorge und der Selbstbehauptung jeder Frau zu stärken und damit ihren privaten und beruflichen Handlungsspielraum, ihre Lebensqualität und ihre Lebensfreude zu vergrößern, und sie dabei zu unterstützen, dass sie *ihren* Platz in unserer Gesellschaft möglichst eigensinnig und verantwortlich finden und gestalten kann.

Seminarinhalte:

Wahrnehmungsübungen, Atem und Stimme, Körpersprache, Übungen zum Grenzen setzen, einfach zu erlernende Techniken, Rollenspiele und Informationen zum Thema

Zeit:

- Kurs I: Montag: 04.04. + 11.04. 2016 jeweils von 18 – 21 Uhr
- Kurs II: Donnerstag: 21.04. + 28.04. 2016 jeweils von 9 – 12 Uhr

Ort: Der PARITÄTISCHE, Forum am Park Heidelberg, Poststraße 11
69115 Heidelberg

Kosten: keine
Gruppengröße: 8 – 12 Teilnehmerinnen

Seminarleitung

Edith Kutsche
Erziehungswissenschaftlerin M. A., Wen-Do Trainerin, Fachberaterin für
Psychotraumatologie (DIPT), Systemische Therapeutin (DGSF)

Wir bitten um Anmeldung spätestens zwei Werktage vor Kursbeginn unter:

info@frauennotruf-heidelberg.de

Tel.: 06221 – 18 16 22

Finanziert durch die Stadt Heidelberg

Gegen sexualisierte Gewalt
Für ein selbstbestimmtes Leben

Bergheimer Str. 135
69115 Heidelberg
Fon 06221-181622

info@frauennotruf-
heidelberg.de
www.frauennotruf-
heidelberg.de

Spendenkonto
Sparkasse Heidelberg
IBAN DE74 6725
0020 0000 0522 21

Mädchen
• stärken
Mädchen
Mädchen
schützen