

JA zum NEIN!

Grenzen spüren und kommunizieren – ein Forschungsfeld mit Übungen.

Halbtageskurs: So. 16. Jan., 14.00-18.00 Uhr

Gebühr: 60,- €*

Nach sexueller Verletzung Vertrauen fassen

Wie kann ich nach dem Erleben sexualisierter Gewalt wieder Vertrauen in meinen Körper und in andere Menschen finden?

Tageskurs: Sa. 22.01.22., 10.00-16.00 Uhr

Gebühr: 90,- €*

Immer ein nettes Mädchen? Wohin mit meiner Wut!

So finden Sie Zugang zu Ihrer Wut und erfahren, wie Sie mit den dahinterliegenden Auslösern, Gefühlen und Bedürfnissen wirkungsvoll umgehen können.

Blockseminar: Fr. 28.01.22., 19.00-21.30 Uhr

Sa 29.01.22., 09.30-12.30 Uhr, 14.00-17.30 Uhr-

Gebühr: 135,- €*

M Ä D C H E N K U R S E

Selbstbehauptung für Mädchen (8 – 12 Jahre)

Viele Mädchen erleben in ihrem Alltag, dass es oft sehr schwierig ist, sich durchzusetzen. Die Probleme gehen von Pöbeleien bis hin zu körperlicher Gewalt. Mit diesen Themen beschäftigen wir uns meistens spielerisch, manchmal auch ernst. Selbstbehauptung soll Spaß machen und verhindern, dass Mädchen zu Opfern werden!

fortlaufender Kurs: Fr. 15.-29.10.21 (3 x), 15.00-16.30 Uhr

fortlaufender Kurs: Fr. 14.-28.01.22 (3 x), 15.00-16.30 Uhr

Gebühr: 36,- €*

Ferienkurs: Di. + Mi. 02.-03.11.21, 09.30-12.30 Uhr

Gebühr: 48,- €*

Selbstverteidigung für Mädchen ab 13 Jahren

In diesem Kurs sollen Mädchen ihre Stärke und Kraft kennenlernen, schreien und toben und Techniken lernen, wie man zuschlagen und zutreten kann. Täter suchen Opfer, keine Gegner!

Ferienkurs: Di. + Mi. 02.-03.11.21, 13.30-16.30 Uhr

Gebühr: 48,- €*