



SELBSTVERTEIDIGUNG

WORKSHOP

FÜR FRAUEN* ZWISCHEN 18-27 JAHREN

→ WANN?

DONNERSTAG, 14.03.2024, 17:00-20:00 UHR

DONNERSTAG, 21.03.2024 17:00-20:00 UHR

→ WO?

IM OKJA BEWEGUNGSRAUM (1. OG)
VOM MEHRGENERATIONENHAUS FRANKFURT
IDSTEINER STRASSE 91, 60326 FFM

JEDE FRAU* KANN SICH WEHREN-

AUCH DU!

DER WORKSHOP IST
KOSTENFREI



ANMELDUNG BIS 08.03.



MIRIAM.ARMALAH@KIZ-GALLUS.ORG



017684982573

DAS * BEDEUTET, DASS ALLE MENSCHEN
WILLKOMMEN SIND, DIE SICH ALS FRAU
IDENTIFIZIEREN ODER ALS FRAU GELESEN WERDEN



DU HAST DAS RECHT, DICH SICHER ZU FÜHLEN!

IN DIESEM WORKSHOP LERNST DU:

- **DEINEN GEFÜHLEN ZU VERTRAUEN**
- **DEINE KÖRPERSPRACHE, DEINE STIMME UND DEINEN KÖRPER RICHTIG EINZUSETZEN**
- **DICH GEGEN BELÄSTIGUNG UND DISKRIMINIERUNG ZU BEHAUPTEN UND FÜR DICH EINZUSTEHEN.**
- **WIE DU AM BESTEN „NEIN!“ SAGEN UND DICH DURCHSETZEN KANNST**
- **WIE DU IN GEFÄHRLICHEN SITUATIONEN ANGREIFER AUSSER GEFECHT SETZEN KANNST**

DAS ALLES ERLERNST DU IN GEMEINSAMEN ÜBUNGEN, ROLLENSPIELEN UND MIT KÖRPERLICHEN TECHNIKEN.

DU MUSST KEINE ERFAHRUNG IN KAMPFKUNST HABEN, DENN:

JEDE FRAU* KANN SICH WEHREN, AUCH DU!

