



# 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!**

