



„Starke Frauen haben viele Gesichter“

Ein Seminar zu Selbstwert, Selbstbehauptung und Selbstfürsorge

Frauen kennen die unterschiedlichsten Übergriffe – von Ignoranz über Anmache bis hin zu Vergewaltigung. Diese Übergriffe in den jeweiligen Situationen frühzeitig zu erkennen, sich entsprechend davor zu schützen, ist Ziel dieses Seminares.

Unter Berücksichtigung weiblicher Lebenswirklichkeiten sollen die eigenen Stärken und Potentiale bewusst wahrgenommen und erlebt werden.

Methoden:

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

**Teilnehmerinnen: 8 - 12 · Kostenlos, Spenden willkommen
Stadtjugendring Heidelberg, Harbigweg 5, Heidelberg-Kirchheim**

**2-tägig: 8. + 9. Mai · 18 – 21 Uhr
2-tägig: 15. + 16. Mai · 18 – 21 Uhr
2-tägig: 19. + 20. Juni · 18 – 21 Uhr**

Seminarleitung Edith Kutsche

Erziehungswissenschaftlerin M. A. · Wen-Do Trainerin
Fachberaterin für Psychotraumatologie (DIPT)

Anmeldung unter: info@frauennotruf-heidelberg.de · Tel.: 06221 – 18 16 22

Anmeldung bitte spätestens zwei Werktagen vor Kursbeginn

www.frauennotruf-heidelberg.de