



„Starke Frauen haben viele Gesichter“

Ein Seminar zu Selbstwert, Selbstbehauptung und Selbstfürsorge

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

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

**ORT: Der PARITÄTISCHE Heidelberg
Poststraße 11/Ecke Kurfürsten-Anlage**

TERMINE, 2-tägig:

17. + 18. Februar 2020, jeweils von 18 – 21 Uhr

23. + 24. März 2020, jeweils von 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 Werktage vor Kursbeginn
www.frauennotruf-heidelberg.de