



## "STARKE FRAUEN HABEN VIELE GESICHTER"

Ein Seminar zu Selbstwert, Selbstbehauptung und Selbstfürsorge

### **Ziele und Seminarinhalte:**

Frauen\* kennen unterschiedliche Übergriffe - von Ignoranz über Anmache, bis hin zu Vergewaltigung. Diese Übergriffe in den jeweiligen Situationen frühzeitig zu erkennen und 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 Verteidigungstechniken, Übungen zur Grenzsetzung, Täter und ihre Strategien, Rollenspiele und Informationen zum Thema.

### **Seminarleiterin Patriza Wolfinger**

Lehrerin für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen\* und Mädchen\*

### **Anmeldung unter:**

E-Mail: [info@frauennotruf-heidelberg.de](mailto:info@frauennotruf-heidelberg.de)  
Telefon: 06221-181622

Anmeldung bitte spätestens fünf Werktage vor Kursbeginn.

Teilnehmerinnen: 8-12

Ort: Der PARITÄTISCHE, Poststr. 11 /Ecke Kurfürsten-Anlage

**Kosten: Keine, Spenden willkommen**

Termine "Starke Frauen" 2023

- **07. / 08. März jeweils von 18-21 Uhr**
- **17. / 18. April jeweils von 18-21 Uhr**
- **08. / 09. Mai jeweils von 18-21 Uhr**