



## "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 Aljona Belevic**

Sonderpädagogin, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin

### **Anmeldung unter:**

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

Anmeldung bitte spätestens fünf Werktage vor Kursbeginn.

Gefördert durch die Stadt

Teilnehmerinnen: 8-12

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

### **Kosten:**

**Keine**, Spenden willkommen

### **Termine „Starke Frauen“ 2025**

- **13./14. Januar, jeweils von 18-21 Uhr**

Für weitere Infos QR-Code scannen

