

GEMEINSAM FÜR EIN KLARES NEIN! ODER JA!

Selbstbehauptung für Mädchen

frauen e.V. 
Anlauf- und Beratungsstelle
für Frauen und Mädchen im Kreis Coesfeld



SELBSTBEHAUPTUNG

Für Mädchen von 11 bis 14 Jahre

Wir üben das Streiten, das Argumentieren, Wehren und Abgrenzen. Wir nehmen unsere Aktionen und Reaktionen einmal genau unter die Lupe, die uns in der Schule, zu Hause und mit Freunden das Leben manchmal so schwer machen können.

Und – wir lernen, wie Körpersprache funktioniert, wie man sich gerade als Mädchen gut wehren kann – auch ohne profimäßig Kampfsport zu betreiben.

Außerdem nutzen wir die Möglichkeiten in verschiedene Rollen zu schlüpfen, um andere Blickwinkel kennen zu lernen und dabei mehr über unsere Gewohnheiten, Wünsche und Fähigkeiten zu erfahren.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und spannende gemeinsame Stunden im Training!

- > Wo liegen meine Stärken?
- > Was traue ich mir zu?
- > Wogegen wehre ich mich?



Mehr Infos
und unsere
Kurstermine unter:
www.frauen-ev.de

