

Lieber stark – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 50



In diesem Workshop werden Selbstbehauptung und Selbstverteidigung trainiert, sowie Situationen bearbeitet, die Frauen im Alltag erleben. Der Schwerpunkt liegt auf der Prävention und Deeskalation.



- Gespräche über potentielle Gefahrensituationen und wie man ihnen begegnet
- Präventionsmöglichkeiten
- Selbstbehauptungsübungen, die zur gezielten Deeskalation führen
- Effektive Abwehrtechniken, die im Notfall zur Anwendung kommen
- Intuitions- und Reaktionsübungen
- Selbstbestärkungstechniken (Körperhaltung, Blick, Stimme...)
- Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung

Referentin: **Bettina Lukas**

(langjährige Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainerin und Coach)

Termine:

**13.04.2019 Nachbarschaftshaus, Biebrich, Rathausstr.10
Um 10:00 bis 15:00 Uhr**

**03.05.2019 LAB- Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27
Um 13:00 bis 17:00 Uhr**

Anmeldung: LAB (Tel. 0611/ 300497) oder Nachbarschaftshaus (Tel. 0611/ 96721)

Gebühr: 5,00 Euro

Kooperation:

