



FRAUENNOTRUF
Speyer

FEMINISTISCHER SELBSTBEHAUPTUNGS- UND VERTEIDIGUNGSKURS

FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN AB 14 J.



27 APRIL 2024
10 - 14 UHR

ANMELDUNG AN
frauennotruf-speyer@t-online.de

**FOR
FREE**

Wo fangen Grenzverletzungen an?
Wie überwinde ich Angst und Passivität?

Frauen und Mädchen spüren genau, wann ihre Grenzen überschritten werden, lange bevor es zu einem körperlichen Übergriff kommt.

In diesem Kurs können Sie Ihre Handlungsspielräume erweitern und individuelle Möglichkeiten der Gegenwehr für unangenehme und bedrohliche Situationen entwickeln.

Es geht um Verhaltensweisen gegen alltägliche Anmache und (sexuelle) Belästigung sowie um Stärkung der Selbstachtung und der Entschlossenheit, sich gegen Belästigungen und Grenzverletzungen zur Wehr zu setzen.

Keine Voraussetzungen erforderlich.
Frauen jeden Alters sind willkommen!