



## April 2018

### Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Sa, 14.4.2018

10-18 Uhr

Die Technik Drehungen wurde von Frauen für Frauen entwickelt und ist eine Möglichkeit sprachlicher, körperlicher und seelischer Gewalt an Frauen und Mädchen entgegen zu wirken. Die Technik ist leicht erlernbar. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

Richtige Haltung und Reaktion sowie Körpersprache sind schon vorbeugend wirksam einsetzbar. Wir lernen körperliche und verbale Belästigungssituationen, Mobbing und Stalking zu meistern. Gegen körperliche Gewalt üben wir einfache, erfolgreiche Schutz-, Ausweich-, Abwehr- und Befreiungs-Techniken. Diese sind für Frauen jeden Alters und jeder Konstitution leicht erlernbar, denn sie nutzen die spezifischen Möglichkeiten des weiblichen Körpers. Vorhandene Fähigkeiten und Kräfte werden genützt, neue Möglichkeiten und Stärken kennengelernt. Ergänzend dazu werden Informationen über Täter-Typen und ihre Erkennung vermittelt, sowie Strategien zum Selbstschutz entwickelt. Denn viele Gefahren im Alltag können bereits mit Tipps und Tricks im Ansatz abgewendet werden.

- Mitbringen:** Bequeme Kleidung und eventuell Jause  
(Mittagspause nach Vereinbarung)
- Leitung:** Susi Bali, Psychologin, seit 25 Jahren Trainerin für Selbstbehauptung  
und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
- Ort:** Volksschule Steinfeld, 2620 Neunkirchen, Dittrichstr. 12
- Kosten:** freie Spende, Richtwert € 20
- Anmeldung:** bis 12.4.2018 telefonisch oder per Mail  
in der Frauenberatungsstelle FREIRAUM  
 02630/34747-0

Gemeinsam veranstaltet von  
Notruf.Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen  
FREIRAUM - Frauenberatungsstelle

NotrufBeratung  
FÜR VERGEWALTIGTE FRAUEN & MÄDCHEN

01 - 523 22 22

[office@fb-freiraum.at](mailto:office@fb-freiraum.at)

[www.frauenberatung-freiraum.at](http://www.frauenberatung-freiraum.at)