

Pallas – Zeit zum Handeln – Zeit für sich

Organisatorisches

Unsere Homepage www.pallas.ch gibt Einsicht in unsere Arbeit und Strukturen. Das Angebot der Selbstverteidigungskurse wird laufend aktualisiert. Für allfällige Fragen steht unser Sekretariat gerne zur Verfügung. Auch unsere Regionalvertreterinnen sind als Ansprechpersonen für Sie da.

Pallas Trainerinnen arbeiten selbständig und planen ihre **Selbstverteidigungsangebote** nach Nachfrage und Bedürfnisse für Frauengruppen, Schulen, Vereine oder auf Privatinitiative etc.

Es können Schnupperangebote, Trainingsabende, Wochenend-Aktivitäten, Blockkurse an zu vereinbarenden Tagen und Zeiten erfragt werden.

Wünsche nach einem Angebot oder einer regionalen Trainerin können via Regionalvertreterinnen oder dem Sekretariat angefragt werden.

Erfahrene TrainerInnen sowie ExpertInnen bieten zudem **Referate** an. Auch hier arbeiten wir nach Bedürfnis. Hier einige mögliche Titel:

- Angst beginnt im Kopf – Mut auch!
- Grenzen spüren – annehmen - setzen
- Nehme ich meine Gefühle und diejenigen des Gegenübers ernst?
- Grenzverletzungen – Uebergriffe - Sexuelle Ausbeutung

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!