



**pallas**

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)

## Selbstverteidigungs-Schnupperkurs

Im Rahmen der Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen» hast Du Möglichkeit diesen Workshop zu besuchen. Du lernst ein paar einfache und effektive Techniken kennen, um Dich gegen verbale und körperliche Grenzverletzungen wehren zu können. Du wirst Deine innere Stärke und Kraft spüren.

Datum	Samstag, 3. Dezember 2022
Zeit	10.00 - 11.30 Uhr
Ort	Dojo Budoclub Langnau Schützenweg 253 3550 Langnau
Alter	Frauen ab 16 Jahren
Kosten	Keine
Kursleitung & Auskunft	Doris Hirschi hirschisblume@bluewin.ch 077 424 03 18
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	Ist erwünscht, jedoch nicht zwingend. Komm auch spontan vorbei: Mit der Tochter, den Freundinnen, der Nachbarin oder der Arbeitskollegin.