

Barbara Holzer
www.wegohneangst.ch
info@wegohneangst.ch

Sonja Lerch
www.wegohneangst.ch
info@wegohneangst.ch

www.pallas.ch

pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURSE

FÜR DAS FRAUENHAUS UND DIE OPFERHILFESTELLEN

Jahresprogramm 2022

Wann: Samstag und Sonntag, **29. und 30. Oktober 2022**

Kurszeiten: Samstag, 10.00h – 18.00h
Sonntag, 10.00h – 16.30h
Mittagspause nach Absprache

Wo: Weinfelden (*Anmeldeschluss: 08.10.2022*)
Details folgen nach der Anmeldung

Was: Du lernst wirkungsvolle Techniken, um dich in einer Gefahrensituation effektiv zu schützen und zu wehren. Wir gehen dabei speziell auf deine Wünsche und Erfahrungen ein.
Du lernst selbstbewusster aufzutreten und dich auch mit Worten zur Wehr zu setzen und wenn nötig, dich erfolgreich abzugrenzen.
Nach diesem Kurs weisst du, dass du immer eine Chance hast und wie stark du sein kannst!

Wer: Dieser Kurs richtet sich ausschliesslich an Frauen mit Gewalterfahrung.

Wie: Selbstverteidigung ist kein Hochleistungssport. Jede Frau übt mit den ihr zur Verfügung stehenden Fähigkeiten.
Ruhige und bewegtere Lektionen wechseln sich harmonisch ab.
Bitte nimm bequeme Kleider oder einen Trainingsanzug, evtl. rutschfeste Socken (keine Turnschuhe), sowie persönliches Notizmaterial mit.
Sich selbst verteidigen können ist kraft-, macht- und freudvoll!

Wieviel: Minimum 6, Maximum 8 Frauen
Dir Kurskosten betragen Fr. 575.00 und werden von der Opferhilfe nur übernommen (bitte im Voraus abklären), wenn du den Kurs tatsächlich besucht hast. Wenn du verhindert bist, musst du dich deshalb unbedingt frühzeitig abmelden. Ansonsten muss dir der Kurs berechnet werden!

Leitung: Barbara Holzer, Pallas Selbstverteidigungstrainerin, www.wegohneangst.ch
Sonja Lerch, Pallas Selbstverteidigungstrainerin, www.wegohneangst.ch