

## SELBSTVERTEIDIGUNGS - WORKSHOP

### STARKE MÜTTER = STARKE MÄDCHEN

Nicht nur in der Theorie, sondern auch mit vielen praktischen Übungen werden wir gemeinsam in das Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung eintauchen.

Zu den Inhalten gehören unter anderem die Körpersprache, angenehme und unangenehme Berührungen und Nein-Sagen.

Es geht darum mit deiner Tochter / deiner Mutter und interessierten Frauen gemeinsam eure Stärken zu entdecken. Selbstverteidigungsübungen gehören ebenfalls dazu, der Fokus liegt hier in einfachen und effektiven Verteidigungstechniken für den eigenen Schutz.

Dieser Workshop richtet sich an Mütter mit ihren Töchtern (ab 10 J.) und Frauen (ab 15 J.)

**Wann:** 25. NOVEMBER 2023, SAMSTAG 10:00 – 12:00 UHR

**Wo:** GEMEINSCHAFTSZENTRUM AFFOLTERN, BODENACKER 25, 8046 ZÜRICH

**Kosten:** KEINE

Der Kurs ist ein Angebot des Vereins Pallas und findet im Rahmen der Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen» statt.  
Es gibt eine Kollekte für die Trainerin.

**Leitung** SABINA TEUSCHER  
KomplementärTherapeutin Kinesiologie ODA KT  
Pallas Trainerin

**Anmeldung** [sabinateuscher@bluewin.ch](mailto:sabinateuscher@bluewin.ch) / [www.sabina-teuscher.ch/kontakt](http://www.sabina-teuscher.ch/kontakt)  
079 293 04 02  
Sekretariat GZ Affoltern 043 299 20 10

