

SELBSTVERTEIDIGUNGS – WORKSHOP

STARKE MÜTTER = STARKE MÄDCHEN

Wir tauchen 2 Stunden lang gemeinsam in das Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ein.

Inhalte in diesem Workshop sind die Körpersprache, angenehme und unangenehme Berührungen, klar Nein-Sagen und einfache, effiziente Verteidigungstechniken.

Es geht darum mit deiner Tochter / deiner Mutter und interessierten Frauen gemeinsam eure Stärken zu entdecken. Selbstverteidigungstechniken zu erlernen und die Dynamik von Gewalt gegen Frauen besser zu verstehen.

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

Wann: 30. NOVEMBER 2024, SAMSTAG 10:00 – 12:00 UHR

Wo: GEMEINSCHAFTSZENTRUM AFFOLTERN
BODENACKER 25, 8046 ZÜRICH
Treffpunkt: Haupteingang des Gemeinschaftszentrums

Kosten: KEINE
Es gibt eine Kollekte für die Trainerin.

Leitung SABINA TEUSCHER
KomplementärTherapeutin Kinesiologie ODA KT
Pallas Trainerin

Anmeldung www.sabina-teuscher.ch/kontakt
sabinateuscher@bluewin.ch
079 293 04 02

Sekretariat GZ Affoltern 043 299 20 10

**Wenn Du Fragen hast, dann melde Dich bei mir!
Ich nehme mir sehr gerne die Zeit für Dich.**

