



Beweglich

Sicher

Gelassen

Stark sein - online und im echten Leben

Was mache ich, wenn mir jemand Nachrichten oder Bilder schickt, die ich nicht möchte? Wenn ich unter Druck gesetzt werde, etwas zu schicken oder zu tun? Oder wenn sich eine Situation plötzlich nicht mehr gut anfühlt?

16
TAGE
GEGEN
GEWALT
AN FRAUEN
25.11. – 10.12.

In diesem Workshop geht es darum, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen. Wir üben, **Nein und Stopp zu sagen**, klar aufzutreten und uns Hilfe zu holen. Dabei schauen wir auch darauf, wie unangenehme Situationen im Chat oder auf Social Media ins echte Leben übergehen kann.

Mit einfachen Übungen zu Stimme, Haltung und Aufmerksamkeit sowie wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken entdecken die Mädchen, was sie tun können, wenn jemand ihre Grenzen nicht respektiert.

Du darfst Grenzen setzen. Du darfst dir Hilfe holen. Und du kannst lernen, dich zu behaupten und zu wehren.

Seit 30 Jahren liegt der Schwerpunkt von Pallas! in der Prävention gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Körperliche und seelische Unversehrtheit ist ein Menschenrecht. Pallas setzt sich dafür ein, dass alle dieses Recht in Anspruch nehmen können.

Laufzeit	Kurzseminar
Dauer	1 Termin
Alter	Ab 7 Jahren
Kursort	Dojo im EKZ Sunne Märt

Kursdaten

Samstag, 28. November 2026

Mittwoch, 02. Dezember 2026

Jeweils von 14 – 15 Uhr

Anmeldung bis 20. Oktober 2026

Voraussetzungen

Keine

Ihre Investition

Kostenloser Workshop

Kursleitung



Das Team unter der Leitung von Suzanne Emch garantiert Ihnen eine professionelle, fundierte Kursleitung.