

Selbstverteidigungskurs für Frauen mit Gewalterfahrung

Im Fokus dieses Kurses steht die Verbesserung der Lebensqualität der Teilnehmerinnen. Dabei arbeiten wir in Kleingruppen von maximal acht Teilnehmerinnen. Auftrags-, ziel- und ressourcenorientiert gestalten wir die Kursinhalte nach den Bedürfnissen der Frauen. Wir begleiten die Frauen dabei, sich mutig ihren Ängsten zu stellen und zu behaupten. Der Kurs setzt sich aus dynamischen und ruhigen Sequenzen zusammen. Wieviel die Teilnehmerin von ihren Erlebnissen preisgeben möchte, entscheidet jede selbst. Wir ordnen unseren Kurs in die letzte Phase der Traumaaarbeit ein. Kürzlich traumatisierten Frauen empfehlen wir, mit dem Besuch des Kurses abzuwarten.



Datum	25. und 26.04.2026
Zeit	Samstag, 10.00-18.00 Uhr/ Sonntag, 10.00-16.30 Uhr
Anzahl	2-mal
Veranstalter	Weg ohne Angst (WoA)
Ort	Dojo Thomasbornhauserstr. 18 8583 Weinfelden
Alter	ab 16 Jahren
Kosten	575.00 CHF (Es besteht die Möglichkeit einer Kostengutsprache einer Opferberatungsstelle.)
Kursleitung & Auskunft	Sonja Lerch, 076 474 72 47 sonjalerch.woa@gmx.ch
Sonstiges	bequeme Bekleidung, Hallenturnschuhe, Getränk
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerin
Anmeldung	bis 10.04.2026