

# Pa!!as

Schweizerische Interessengemeinschaft  
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

## **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 Traumaarbeit ein. Kürzlich traumatisierten Frauen empfehlen wir, mit dem Besuch des Kurses abzuwarten.



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