

25. und 26. April 2026

## 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.

### KURSinHALTE

Mentales Training, Intuitions- und Wahrnehmungsförderung  
Auseinandersetzung mit verbaler Abwehr und Körpersprache  
Taktisch richtiges Verhalten  
Gefahren erkennen  
Handlungsfähig bleiben  
Wirkungsvolle Techniken zum Eigenschutz und zur Gegenwehr

### IST DIESER KURS FÜR DICH GEEIGNET?

Hast du klare Vorstellungen eines persönlichen Kursziels?  
Hast du dich vorgängig mit deinem Trauma auseinandergesetzt?  
Hast du eine Anlaufstelle, um vor und nach dem Kurs über deine Erlebnisse zu sprechen?  
Bist du bereit an deinen gewohnten Verhaltensstrategien in herausfordernden Situationen zu arbeiten?  
Ist ein Gruppensetting für dich das richtige?



### Eckdaten

#### WANN

25. und 26. April 2026

#### KURSZEITEN

Samstag, 10.00 – 18.00 Uhr und  
Sonntag, 10.00 – 16.30 Uhr  
Mittagspause nach Absprache

#### KURSORT

Weinfelden (genaue Adresse  
folgt nach Anmeldung)

#### KURSKOSTEN

CHF 575.00

Es besteht die Möglichkeit  
einer Kostengutsprache einer  
Opferberatungsstelle.

#### ANMELDESCHLUSS

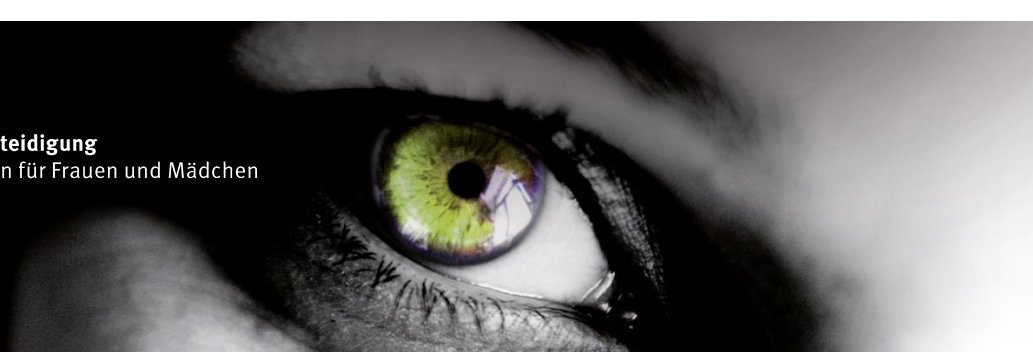
→ 10. April 2026

### ANMELDUNG

Kannst du die genannten Fragen mit Ja beantworten, freuen wir uns auf deine Anmeldung. Falls eine allfällige Therapie noch nicht abgeschlossen ist, empfehlen wir dir eine professionelle vor- und Nachbearbeitung des Kurses.

Du erhältst eine Eingangsbestätigung nach deiner Anmeldung. Ob der Kurs definitiv stattfindet und alle wichtigen Informationen teilen wir dir eine Woche vor Kursbeginn mit. Bei Fragen und Unklarheiten stehen wir telefonisch zur Verfügung.

→ Jetzt ganz einfach mit  
dem Formular auf der  
Folgeside anmelden!



## Anmeldung

### Selbstverteidigungskurs für Frauen mit Gewalterfahrung

25. und 26. April 2026

Ich bin mit der Kursausschreibung vertraut.

Ich nehme am Selbstverteidigungskurs vom 25. und 26. April 2026 teil.

Name:	Vorname:
Adresse, Ort:	
E-Mail:	Telefon:
Geburtsdatum:	

☐ Ich erhalte eine Kostengutsprache folgender Fachstelle:

Meine Beraterin war:

☐ Ich bezahle den Kurs selbst und überweise den Betrag mind. 10 Tage vor Kursbeginn.

☐ Ich nehme zur Kenntnis, dass die Versicherung Sache der Teilnehmerin ist.

Mit dieser Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass wir eine allfällige Kostengutsprache überprüfen können.

☐ Ich habe eine Therapie besucht. Therapieform:

☐ Ich habe die Therapie abgeschlossen.

Datum:	Unterschrift:
--------	---------------



#### Zahlungsinformationen:

WoA – Selbstverteidigung  
Kalthäusern 21, 9508 Weingarten-Kalthäusern  
IBAN CH46 8080 8003 3615 6250 3

**Kosten: 575.00**

Bei Verhinderung muss die Abmeldung mind. 10 Tage vor Kursstart eingehen.

Ansonsten wird der Kurs in Rechnung gestellt und eine allfällige Kostengutsprache wird hinfällig.

Das ausgefüllte Anmeldeformular per Mail an: [info@wegohneangst.ch](mailto:info@wegohneangst.ch)

oder per Post an: WoA – Selbstverteidigung, Barbara Holzer, Säntisstrasse 19, 8583 Sulgen senden.