



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 Traumaarbeit 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 Folgeseite 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 Anmeldungsformular per Mail an: info@wegohneangst.ch

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