



Frauen – Selbstbehauptung und – Selbstverteidigung

Freitag, 15. Mai, 14 – 17.30 Uhr

Begegnungsstätte Winkelmühle
An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieichenhain

An diesem Nachmittag können Frauen jeden Alters
– auch mit körperlichen Einschränkungen –
ihr Selbstvertrauen stärken und Techniken der Selbstverteidigung erlernen.
90 % von dem, was wir *handeln* lernen, merken wir uns
und können es im Notfall auch einsetzen!

Mehr als die Hälfte aller Angriffe können verbal abgewendet werden,
mehr als Dreiviertel zusammen mit körperlicher Abwehr!
Erfahrungen und Wünsche der Teilnehmerinnen werden aufgegriffen.

Wir lernen effektive Grundlagen der
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

Abgerundet wird die Veranstaltung durch Übungen der Sammlung und
inneren Stärkung – denn selbstbewusstes Auftreten wächst aus einer
Wertschätzung sich selbst gegenüber in
Verbindung mit den eigenen Kraftquellen.

Bequeme Kleidung / Schuhe erleichtern die Übungen.

Mindestteilnehmerzahl: 5. Mit jeder weiteren Teilnehmerin reduziert sich die
Teilnahmegebühr (bringen Sie Ihre Freundinnen mit!).

Referentinnen: Heike Krüger, Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungstrainerin; Judith Pfau, Gemeindereferentin.

Teilnahmegebühr: 60,- € (6 Frauen: 50 €, 7: 45 € usw.)

Anmeldung bis 11. Mai an:

seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder Tel. 06154 – 608566

Veranstalter: Katholisches Dekanat Dreieich in Kooperation mit dem
Diakonischen Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau