

## Grenzen spüren – Grenzen setzen – wirkungsvoll handeln: Selbstbehauptung für Frauen

Auch im ‚ganz gewöhnlichen‘ Alltag gibt es Situationen, in denen wir uns unwohl, begrenzt und angegriffen fühlen. Nicht immer gelingt es uns, gelassen und souverän zu bleiben oder uns angemessen zu wehren.

In diesem Seminar werden wir die Selbstwahrnehmung schulen, den achtsamen Umgang mit uns und unseren Grenzen üben und mit Freude unsere Kraft spüren. So können wir die eigenen Ressourcen (wieder)entdecken, die uns stärken und uns unterstützen, selbstbewusster und wirksamer gegen übergriffiges Verhalten zu handeln.



### Ziele

- Stärkung der eigenen Gefühlssicherheit (insbesondere im Kontext von Konfliktsituationen)
- Gewaltsituationen erkennen und benennen
- Handlungsfähigkeit in Gewaltsituationen erhalten und / oder erweitern

### Inhalte

- Wirkung erleben von Gestik, Mimik, Körpersprache, Stimmeneinsatz
- Körperliche Techniken zu Selbstbehauptung und zu Selbstverteidigung erproben

Es gelten die gängigen Abstands- und Hygieneregeln.

<b>Termin:</b>	Samstag, 4.2.2023, 10.00-16.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Northeim
<b>Referentin:</b>	Tamara Rühle, <i>Shorinji-Ryu Karate (1. Dan)</i> , Kampfkunstlehrerin mit eigenem Dojo, ROMPC-Coach-Lösung von Stress- und Traumablockaden
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:koordinierungsstelle@werk-statt-schule.de">koordinierungsstelle@werk-statt-schule.de</a> oder 05551 / 978817
<b>Anmeldeschluss:</b>	31.1.2023

