



# Selbstbehauptungs- & Selbstverteidigungstraining für Mädchen & Frauen

## “Die Selbstsicherheit stärken”

### Kurse am Samstag, 21. September in Siebeldingen

Selbstbehauptung ist eine Fähigkeit, sich der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich zum Ausdruck zu bringen. Denn wir kennen alle Situationen, in denen wir uns unsicher, ängstlich und ausgeliefert fühlen.

Dies zeigt sich dann auch in unserer Körperhaltung und in unserer Sprache.

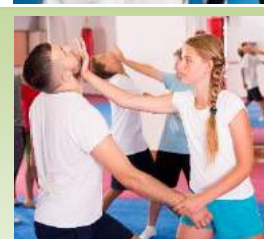
Das Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining schult uns in schwierigen Situationen konstruktiv und selbstsicher zu handeln. Dazu gehören innere Haltung, Sprache und Ausdruck. Dies zeigt sich in klare Grenzen zu setzen, in mutigem Auftreten, in Stopp und Nein sagen.

In manchen Situationen müssen wir sehr bestimmt auftreten, um nicht bedrängt, bedroht oder angegriffen zu werden. Das Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining vermittelt Techniken, um im Alltag selbstsicherer aufzutreten, klare Grenzen zu setzen, angemessen zu reagieren und zu handeln, sowie sich im Notfall effektiv zu wehren.

Die Erfahrungen zeigen, dass bei frühzeitigem Wahrnehmen und Einsetzen der Selbstbehauptungstechniken der Einsatz körperlicher Abwehrtechniken nicht erforderlich ist.

#### Inhalte:

- Übungen für eine selbstbewusste Körperhaltung.
- Selbstsicherheit in Konfliktsituationen, z.B. Grenzen setzen, gezieltes Einsetzen von Stimme und Auftreten, „Nein“, „Stopp“ sagen.
- Wenn mir jemand zu nahe kommt - Wie grenze ich mich ab.
- ICH und DU - Botschaften und was sie bewirken können.
- Hilfreiche Tools für selbstsicheres Verhalten und Selbstkontrolle.
- Selbstverteidigung S.I.N.G.: Möglichkeiten der Abwehr für den Notfall.



**Termin:** Samstag, 21. September 2024

**Zeiten:** 10.00 – 12.30 Uhr für Mädchen ab 10 Jahren!

**Gebühr:** 38,00 €

#### **ODER**

**Zeiten:** 14.00 – 16.30 Uhr für Frauen (ab 16 Jahren)

**Gebühr:** 45,00 €

**Sonstiges:** Bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen!

**Ort:** Turnhalle Siebeldingen • Jahnstraße 6 • 76833 Siebeldingen

**Leitung:** Harald Hasenöhrli & Christine Lutz • Selbstbehauptungstrainer für Kinder & Erwachsene

**Leitung, Anmeldung & Information:** Kon-Tra “Lerne Grenzen zu setzen”

Harald Hasenöhrli & Christine Lutz • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

info@kon-tra.de