

SEFRA

Notruf und Beratung für Frauen

WenDo -

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 8 bis 11 Jahren

Ob in der Schule, zu Hause, im Verein, im Chat
oder unterwegs –
du kennst sicher Situationen wie diese:
Du wirst geärgert oder beschimpft.
Dir fehlt die Antwort auf peinliche Fragen.
Jemand fasst dich an, wie du es nicht willst. Dein
Nein wird nicht respektiert. ...
Manchmal wirst du empört und wütend sein,
manchmal bekommst du Angst,
fühlst dich hilflos oder beschämt.
Manchmal hat deine Art, dich zu wehren Erfolg,
manchmal fehlt eine Idee.



Im WenDo – Kurs ist es möglich,
mit anderen Mädchen zusammen
auszuprobieren:

- > wie stark du bist
- > wie du dich wehren kannst
- > dir Hilfe zu holen
- > mit deiner Angst umzugehen
- > NEIN zu sagen, wann immer
dir danach zumute ist

Termine:	Sa, 11.03. und So, 12.03.2023, jeweils von 14 – 17 Uhr
Trainerin:	Brigitte Störmer, Dipl. Sozialpädagogin Heilpraktikerin (Psychotherapie), WenDo – Trainerin, Coach
Ort:	VHS Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Aschaffenburg, Raum E 01
Teilnahmebeitrag:	55,- € (für Familien mit geringem Einkommen besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme durch eine Stiftung – bitte kontaktieren sie uns)
Bitte mitbringen:	bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Decke o.ä., evtl. Verpflegung
Anmeldeschluss:	02.03.2023 – verbindliche Online-Anmeldung mit Eingang der Zahlung

SEFRA e.V.

Notruf und Beratung
Frohsinnstraße 19, 63739 Aschaffenburg
Tel. 06021 - 24728, Fax 06021 - 28510

E-Mail: info@sefraev.de

www.sefraev.de