



## Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung nach der Methode *drehungen*


für junge Frauen von 15 bis 19 Jahre

Blöde Sprüche, abwertende Kommentare, Lästereien on- und offline, grabschende oder festklammernde Hände, Schubereien, fliegende Fäuste... **DU** hast ein **(Menschen-)Recht** auf deine körperliche, seelische und geistige Würde! Niemand darf dich beschimpfen oder mobben und nur du allein bestimmst, wer dich anfassen darf!

**„Wenn ich mich schon wehren muss, dann möglichst mühelos!“**

|                |   |
|----------------|---|
| <b>WANN?</b>   | Freitag, 29.09.2023: 14.30 bis 17.30 Uhr<br>Samstag, 30.09.2023: 09.00 bis 12.00 und 12.30 bis 15.30 Uhr        |
| <b>WO?</b>     | EqualiZ – Gemeinsam vielfältig, Karfreitstr. 8, 9020 Klagenfurt   |
| <b>WER?</b>    | Mag. <sup>a</sup> Eva Krainer<br>(Zertifizierte <i>drehungen</i> -Trainerin, Mitarbeiterin des Vereins EqualiZ) |
| <b>KOSTEN?</b> | € 25,- Unkostenbeitrag (ges. 10 UE)   |
| <b>GRUPPE?</b> | mind. 7 / max. 12 Teilnehmerinnen*  |

**Anmeldung:** bis Dienstag, den 26. September 2023 bei  
Mag.<sup>a</sup> Eva Krainer  
0463 –50 88 21-40 oder [krainer@equaliz.at](mailto:krainer@equaliz.at)

Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des  Bundeskanzleramt

