

Selbstbehauptungsworkshop für Frauen

In diesem Workshop geht es darum, es sich gut gehen zu lassen und sich zu stärken.

Oft lassen sich Frauen viel gefallen, sind unsicher was Sie tun können, zum Beispiel wenn man angemacht wird von Männern auf der Straße oder wenn man belästigt wird. Es gibt auch Situationen in denen man als Frau richtig Angst bekommt- dann weiß man manchmal gar nicht was man tun kann.

Deswegen ist es wichtig sich vorzubereiten, denn es gibt richtig viel was man tun kann! Egal wie alt oder stark man ist!

Wir üben auch mal „nein“ zu sagen, und wie wir unangenehme Situationen, auch ohne viel deutsch zu sprechen, gut lösen können. Mit vielen verschiedenen Übungen lernen wir uns sicherer zu fühlen, und haben gemeinsam mit den anderen Frauen viel Spaß. Jede Frau, egal wie alt, aus welchem Land, welche Sprache, ist herzlich willkommen!

Workshop 1

Wann: Freitag, 9.12.

Uhrzeit: 9.30- 12 Uhr

Workshop 2

Wann: Dienstag, 13.12. 22

Uhrzeit: 15- 17.30 Uhr

Ort für beide Workshops:

Frauenberatung
Augustastr. 47

Anmeldung: Frauenberatung: 02302 52596