

SELBSTBEHAUPTUNG

Kurs von Frauen für Frauen

Willst Du in lockerer Atmosphäre Schritt für Schritt die Grundlagen der Selbstbehauptung kennenlernen? Unser Kurs steht unter dem Motto Grenzen ziehen und verteidigen. Mit zwei Trainerinnen und 15 Frauen und Mädchen wollen wir Antworten finden zu Fragen wie:

- Wie kann ich selbstbewusst auftreten?
- Wie kann ich meine Grenzen für andere deutlich machen?
- Wie kann ich Gefahrensituationen erkennen und vermeiden?
- Wie kann ich mich im Notfall effektiv verteidigen?

Wir freuen uns über Deine Teilnahme!



TEILNAHME:

ab 16 Jahren

TEILNEHMERBEITRAG:

30 €, ermäßigt 15 €. Auf Anfrage für

Flüchtlinge und Drittstaatler auch kostenlos möglich.

Kinderbetreuung: 15 € pro Kind

KURSTERMINE:

Samstag, 21.05.2016: 11-15 Uhr

Sonntag, 22.05.2016: 11-15 Uhr

Die Teilnahme an beiden Kurstagen ist verbindlich!

ANMELDUNG BIS ZUM 20. MAI 2016 BEI:

Hülya Dogan, Vorsitzende FIBEr e.V.

E-Mail: info@fiber-bonn.de

Mobil: 0176 10 42 41 53

VERANSTALTUNGORT UND KOOPERATIONSPARTNER:

Haus der Generationen Bonn e.V.

Meckenheimerstr. 16, 53179 Bonn

www.haus-der-generationen-bonn.de

**Bitte bringe bequeme Kleidung und etwas
Essen und Trinken zur Stärkung für Dich mit!**



Ein Projekt von
FIBEr e.V.
Fraueninitiative für Bildung und Erziehung