



VEREIN ZUR FÖRDERUNG UND UNTERSTÜTZUNG
VON MÄDCHEN UND JUNGEN FRAUEN

Workshop

Selbstbewusstsein-Selbstbehauptung-Selbstverteidigung

Inhalte für dich

- Stärkung deines Selbstbewusstseins
- bewusst Ja und Nein sagen
- eigene Kraft, Stärken und Handlungsmöglichkeiten erkennen und aktiv Hilfe holen
- Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken kennenlernen

Wann

Mittwoch, 28.3.2018 und Freitag, 30.3.2018
jeweils von 14:00 bis 18:00 Uhr

Kosten

Kostenfrei!!!!

Ort

Mädchenzentrum JA.M
Arche Noah 11
8020 Graz

Information und Anmeldung im Mädchenzentrum JA.M

0316/337300-15
0660/56 76 362
jam@mafalda.at

Bitte bring bewegungsfreundliche Kleidung und rutschfeste Socken oder Innenturnschuhe mit.