

# 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

Die Techniken sind auf den Stärken des weiblichen Körpers zugeschnitten. Du kannst sie leicht lernen und musst nicht sportlich dafür sein.

### Wann

Do, 12. Dezember 2019

15:00 bis 18:00 Uhr

Do, 16. Jänner 2020

15:00 bis 18:00 Uhr

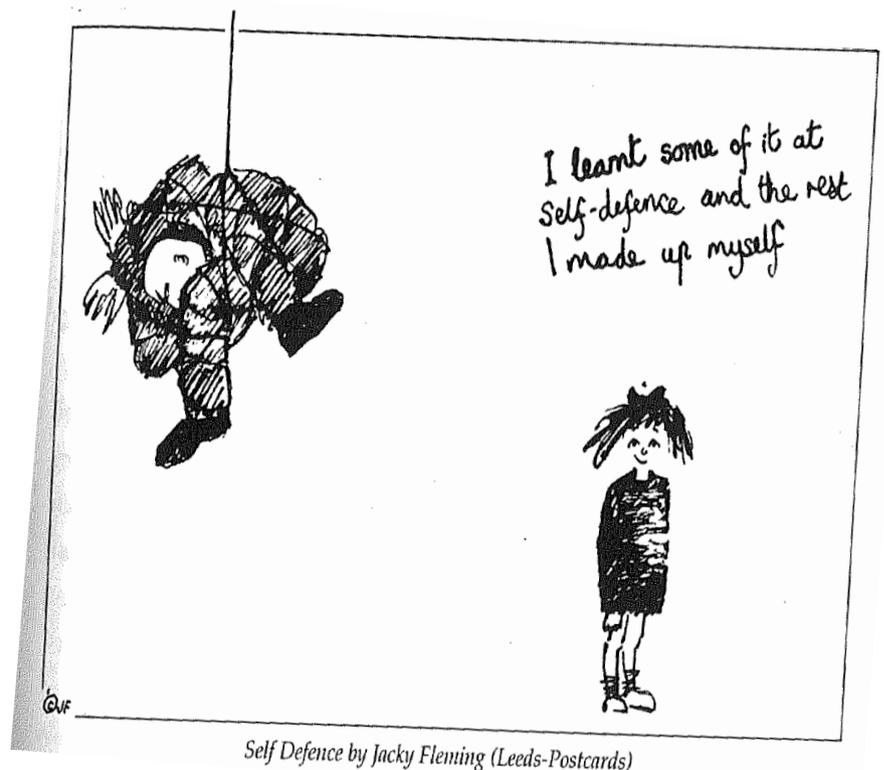
Der Workshop ist aufbauend und soll ab dem ersten Termin besucht werden

### Kosten

Kostenfrei!!!!

### Ort

Mädchenzentrum JA.M  
Arche Noah 11  
8020 Graz



### Information und Anmeldung im Mädchenzentrum Jam

0316/337300-15

0660/56 76 362

[jam@mafalda.at](mailto:jam@mafalda.at)

Bitte bring bewegungsfreundliche Kleidung und rutschfeste Socken oder Innenturnschuhe mit