

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

Mi, 22. Mai 2019 15:00 bis 18:00 Uhr

Mi, 29. Mai 2019 15:00 bis 17:30 Uhr

Mi, 05. Juni 2019 15:00 bis 17:30 Uhr

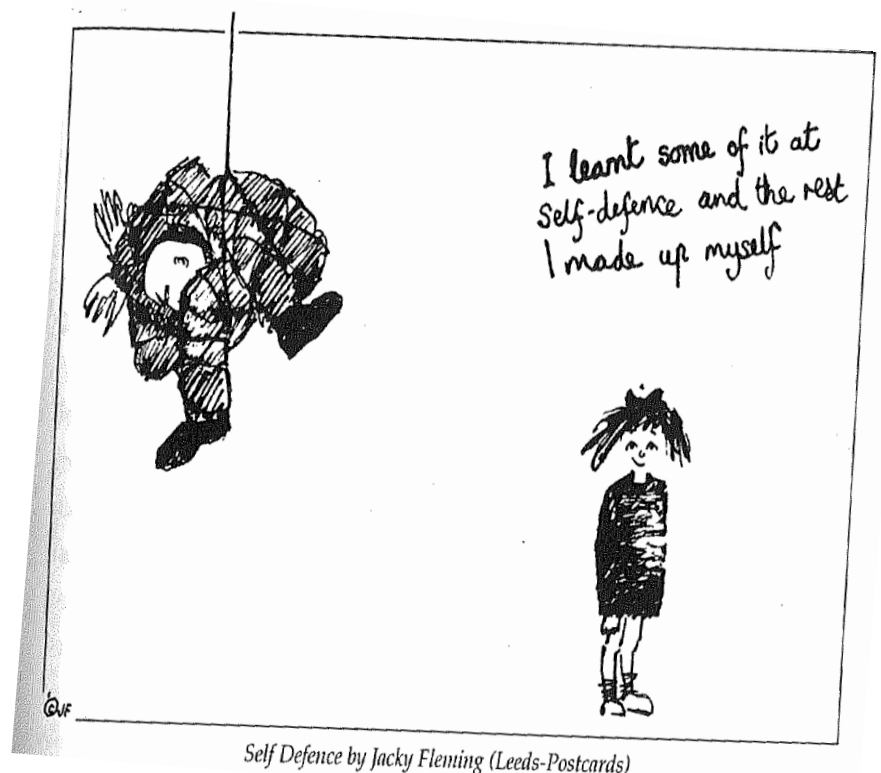
Der Workshop ist aufbauend und soll ab dem ersten Termin besucht werden

Kosten

Kostenfrei!!!!

Ort

Mädchenzentrum JA.M
Arche Noah 11
8020 Graz



Self Defence by Jacky Fleming (Leeds-Postcards)

Information und Anmeldung im Mädchenzentrum Jam

0316/337300-15

0660/56 76 362

jam@mafalda.at

Bitte bring bewegungsfreundliche Kleidung und rutschfeste Socken oder Innenturnschuhe mit