

# Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Wochenendkurs mit **Irmi Deschler**  
**Samstag/Sonntag 4./5. April, jeweils 10.00-  
17.00 Uhr**

In diesem Kurs können Frauen ihre Stärken entdecken, Strategien verbaler, nonverbaler und körperlicher Verteidigung erproben und so ihren ganz individuellen Weg finden, ihre Grenzen zu verteidigen. Wir üben in einem geschützten Raum unter Frauen, in dem jede so sein kann wie sie ist. Wir diskutieren über Gewaltstrukturen und ihre Auswirkung auf Frauen und werden auch viel Spaß haben.

## **Inhalte und Ziele:**

- Auseinandersetzung mit Gewalt gegen Frauen und Täterstrategien
- Einfordern von Achtung und Respekt für sich selbst in jeder Lebenssituation
- Kennenlernen der eigenen Stärken und Fähigkeiten
- Beenden von alltäglichen Grenzverletzungen mit geeigneten Mitteln der Selbstbehauptung (verbal und nonverbal)
- Körperliche Selbstverteidigung mit einfachen, effektiven Techniken
- Sicherheitstipps für den Alltag

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Schuhe mit rutschfesten Sohlen.

**Teilnehmerinnen:** 8-12 Frauen ab 15 Jahren.

Ukb. 90€

*Irmgard Deschler, Leitung von Wildwasser München e.V., Traumafachberaterin und Traumatherapeutin, seit 1993 Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin*