

**WEHR  
DICH!**



## EFFEKTIVE SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

**„Wehr dich!“ ist ein Kompakt-Workshop, der vom Club Soroptimist Ostfriesland-Norden für die effektive Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen organisiert wird.**

Frauen spüren genau, wann ihre Grenzen überschritten werden, lange bevor es zu einem körperlichen Angriff kommt. In diesem Kurs können Sie sich Ihre Handlungsspielräume bewusstmachen, sie erweitern und Ihre individuellen Möglichkeiten der Gegenwehr in unangenehmen und bedrohlichen Situationen entwickeln. Ziel des Workshops ist es, die Entschlossenheit und das Selbstvertrauen der Teilnehmerinnen zu stärken, so dass sie sich bei Übergriffen im Alltag genauso wie in bedrohlichen oder gefährlichen Situationen schützen und ihre persönlichen Grenzen wahren können.



### **Der Kurs vermittelt:**

- ⇒ praktische Tipps für Ihren Alltag und alle Situationen, in denen Sie sich ungeschützt fühlen
- ⇒ einfache, aber wirksame Selbstverteidigungstechniken, die leicht zu lernen und sofort anzuwenden sind
- ⇒ Einsatz von Stimme und Körpersprache, Übungen zu sicherem Auftreten
- ⇒ Hilfen zum Umgang mit Angst und Panik
- ⇒ rechtliche Informationen und Aufzeigen von Hilfsangeboten

**08.05.2021**

09:30-16.00 Uhr  
Familienbildungsstätte  
Am Stadtgarten 11,  
26721 Emden

Der Kurs wird von ausgebildeten Trainern und in einer geschützten und vertrauten Atmosphäre durchgeführt.

**Sportlichkeit oder körperliche Fitness sind nicht notwendig!**

**Frauen jeden Alters sind willkommen!**



Als Trainingsgrundlage nutzen wir Beispiele, die der Realität als Frau am ehesten entsprechen und geben Ihnen effektive Hilfsmittel und Strategien an die Hand, die Sie optimal auf potentielle Gefahrensituationen vorbereiten und somit ihre Wehrhaftigkeit steigern.

Zudem werden Sie sensibilisiert, wo ihre Grenzen liegen, und lernen, diese auch in Alltagssituationen mithilfe von Rhetorik und Körpersprache zu schützen und wenn nötig mit vollem Körpereinsatz zu verteidigen.

Im Anschluss werden unterschiedliche Übungsszenarien praxisnah trainiert. Hier sollen Sie die neu erworbenen Techniken auch unter Stress anwenden und intensiv üben, um Ihre Handlungssicherheit zu verbessern und das Gelernte nachhaltig in Ihrem Gedächtnis zu verankern

Wir trainieren:

- ⇒ Unsere Wahrnehmung: Lernen Sie Ihre Grenzen kennen und schützen, entdecken Sie Ihr Frühwarnsystem und lernen Sie, Ihrer Intuition zu vertrauen.
- ⇒ Unsere Körpersprache: Verlassen Sie die Opferrolle und lernen Sie eine selbstbewusste Körperhaltung mit gezielt eingesetzter Gestik, Mimik und Stimme.
- ⇒ Unsere Wehrhaftigkeit: Mit verschiedenen Selbstverteidigungstechniken lernen Sie, sich im Ernstfall zur Wehr setzen

„Selbstverteidigung beginnt mit dem Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten.“

