

# Selbstverteidigung & Selbstschutz für Frauen und Männer



## Elternverband hörgeschädigter Kinder

Büro und Wohngemeinschaft  
Latemarstraße 5 • I-39100 Bozen  
Tel. Büro +39 0471 974431 • Tel. WG +39 0471 302245  
Fax +39 0471 977939  
www.ehk.it / e-mail: info@ehk.it  
Steuernummer 80005740214

### Wann?

Termine: jeweils Mi. 12.05 bis Mi. 26.05.2021  
3 Treffen

### Wo?

E.h.K.  
Latemarstr. 8, Bozen

### Wie spät?

17:10 – 19:10 Uhr

### Kosten?

27,00 Euro

*Der Referent leitet das Training mit einem einfachen und kurzen "Warm Up". Es folgen Übungen zu Selbstverteidigung und Selbstschutz zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Eine passende Motivationsgeschichte unterstützt Sie in sich zu gehen und zu erkennen wie Sie bewusst Kraft tanken können, wie Sie durch richtiges Timing den "Spieß umdrehen" können und was für unsere Bedürfnisse wichtig ist, um innerlichen und äußeren Frieden zu haben.*

*Folgende Inhalte werden im Seminar behandelt:*

- Zivilcourage
- Mein Körper gehört mir
- STOPP ist STOPP! Was wir von Katzen lernen können
- Meine Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche sind wichtig
- Die 3 goldenen Regeln im Notfall
- Ich bin wertvoll, Du bist wertvoll, wir sind wertvoll

*Zielgruppe: Frauen und Männer ab 18 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung*

*Anmeldung: Meldet euch unter [jugs@ehk.it](mailto:jugs@ehk.it), oder per [What`s App 347 1101127](https://www.what3app.com/j/3471101127) an, damit wir wissen wie viele Personen teilnehmen.*

*Anmeldeschluss: Fr. 08.05.2021*

