ZENTRA

SelbstBewusstSein, SelbstBehauptung, SelbstVerteidigung von Frauen für Mädchen und Frauen

Kurs für Mädchen von 10 bis 14 Jahren mit ihrer Mutter, Oma, Tante, ...

Blöde Sprüche, Lästereien on- und offline, grabschende oder festklammernde Hände, Schubsereien, fliegende Fäuste… Niemand hat das Recht, andere zu beschimpfen oder zu mobben und jede Person entscheidet selbst, wer sie anfassen darf und wer nicht.

Der Grundkurs für Mädchen mit ihrer Mutter, Oma, Tante, oder... bietet die Möglichkeit gemeinsam ihr Selbstbewusstsein, ihre Selbstbehauptung und ihre Schutz- und Verteidigungsfähigkeiten zu stärken. Im Kurs können sie ausprobieren, was hilft, wenn sie verbal, seelisch, digital und/oder körperlich angegriffen werden und wie Mädchen und Frauen sich solidarisch unterstützen können.

WANN und WO:

Freitag, 20. November 2026 von 14.30 bis 18.00 Uhr und
Samstag, 21. November 2026 von 8.30 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr (ges. 12 UE)
SPITTAL a. d. Drau: Otelo Spittal, Brückenstraße 6
Anmeldeschluss: Montag, 16. November 2026
Referentinnen: Stefanie Riebenbauer und Eva Krainer
Unsere Empfehlung: am Samstag eine Exklusiv-Auszeit zu zweit einplanen in der Mittagspause (1,5 h)

GRUPPE und KOSTEN:

mind. 5 und max. 9 „Paare“
Unkostenbeitrag (12UE) pro “Paar“: € 20,-- (bei Vorlage der Familienkarte Kärnten kostenlos)

ANMELDUNG:

Elisabeth Aichholzer
Verein EqualiZ – Gemeinsam vielfältig
(t) 0463 508821
(e) workshop@equaliz.at

EqualiZ

gefördert aus Mitteln

LAND KÄRNTEN
Familienreferat