

Selbstbehauptungs- / Selbstverteidigungskurs für Frauen mit Gewalterfahrung

Inhalt

Du lernst wirkungsvolle Techniken, um dich in einer Gefahrensituation effektiv zu schützen und zu wehren. Wir gehen dabei speziell auf deine Wünsche und Erfahrungen ein. Wir zeigen dir auch, wie du dich emotional stabilisierst und im Hier und Jetzt verankern kannst. Dadurch lernst du auch, selbstbewusster aufzutreten und dich auch mit Worten und klaren Körperhaltungen abzugrenzen. Nach diesem Kurs weißt du, wie stark du sein kannst.

Ziele

- Mehr Selbstsicherheit
- Sich wehren und für sich einstehen können
- Grenzen klar erkennen können und diese in Worten und Körperhaltung ausdrücken
- Den Umgang mit Gefühlen wie Scham, Wut und Angst üben
- Gefahren und Risiken einschätzen lernen

Wann

Samstag 30. März 2019 10.00 bis 16.30 Uhr, kurze Mittagspause nach Absprache

Wo

Horburgstrasse 22, im Hinterhaus, 4057 Basel

Wer

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen, welche Gewalt- und/oder Übergriffs betroffen waren oder sich ganz aktuell in einer bedrohlichen Situation befinden.

Wie und Was

Jede Frau übt mit den ihr zur Verfügung stehenden Fähigkeiten.

Mitbringen: bequeme Kleider oder einen Trainer (keine Turnschuhe, ev. rutschfeste Socken), persönliches Notizmaterial.

Sich selber verteidigen können ist kraft-, macht- und freudvoll.

Kosten

Fr. 470.-- bei zwei Teilnehmerinnen

Fr. 350.-- ab drei Teilnehmerinnen

Unter gewissen Voraussetzungen können die Kosten von der Beratungsstelle Opferhilfe AG/SO BL/BS übernommen werden.

Wieviel: Minimum 2, Maximum 4 Frauen,

Die Kurskosten werden von der Opferhilfe nur übernommen, wenn der Kurs auch tatsächlich besucht wird. Bei Verhinderung bitte unbedingt frühzeitig abmelden, sonst muss der Kurs selber bezahlt werden!

Leitung:

Isabelle Holder

Gewaltberaterin, Somatic Experience i. A., Aikido 2. Dan

062 550 20 22

Yolanda Heusser

Pallas Expertin für frauenspezifische Selbstverteidigung, Aikido 3. Dan

079 661 27 06

Gerne kannst du uns anrufen, wenn du noch mehr Informationen brauchst oder sonst eine Frage hast.

Anmeldung: Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs / März 2019

Name _____ Vorname _____

Adresse _____

Mobile _____ e mail _____

Anmeldung: Post: Yolanda Heusser, Amerbachstr.18, 4057 Basel
Email : yheusser@hotmail.com