

Das autonome
Frauzentrum
wird gefördert von



BUNDESKANZLERAMT ÖSTERREICH
BUNDESMINISTERIN
FÜR FRAUEN UND ÖFFENTLICHEN DIENST



Das Kursangebot
Selbstverteidigung
wird unterstützt vom



Frauenbüro



autonomes Frauenzentrum
Starhembergstraße 10/2
4020 Linz

Telefon: 0732/60 22 00

Fax: 0732/60 22 00 60

hallo@frauenzentrum.at

www.frauenzentrum.at

telefonische Erreichbarkeit:

Mo bis Fr: 8 – 12 Uhr

Mo u. Do: 13 – 16 Uhr

**Rechtliche und psychosoziale Beratung bei
Beziehungsproblemen, Trennung/Scheidung,
Auflösung der eingetragenen Partnerschaft,
sexueller, körperlicher und psychischer Gewalt**

Beratungen nach Terminvereinbarung.

Die Beratungen sind kostenfrei und vertraulich.



Selbstbehauptung
Selbstbewusstsein
Selbstverteidigung

afz autonomes
Frauzentrum

In diesem Kurs lernen Frauen die spezifischen Möglichkeiten und Kräfte ihres Körpers zu nutzen und diese ohne sportliche Vorkenntnisse im Alltag einzusetzen.

Wichtige Elemente:

- ➔ Selbstverteidigung als alltägliche Praxis
- ➔ Zusammenhang von Selbstbewußtsein – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung
- ➔ Anerzogene Einschränkungen erkennen und bewältigen
- ➔ Eigene Wahrnehmungen und Ängste ernst nehmen und entsprechend handeln
- ➔ Selbstverteidigung beginnt dort, wo Blicke, Berührungen, Worte die Integrität einer Frau verletzen

Elemente des Workshops:

- ➔ Auseinandersetzung und Erfahrungsaustausch zu Gewalt gegen Frauen
- ➔ Wahrnehmungs- und Körperbewusstseinsübungen
- ➔ Vertrauen in die eigene Wahrnehmung
- ➔ Abwehr-, Schutz- und Befreiungstechniken
- ➔ Grenzen ziehen – Abgrenzen
- ➔ Besprechen und Bearbeiten von Alltagssituationen
- ➔ Erweitern individueller Verteidigungsstrategien
- ➔ Analyse von Angst- und Klischeebildern, Täter- und „Opfer“-Verhalten
- ➔ Ängste abbauen – durch Taten – Grenzen ziehen
- ➔ Verbales Konfrontationstraining
- ➔ Tipps und Tricks zur Abgrenzung im Alltag

Ziel ist die Stärkung der eigenen Persönlichkeit im Umgang mit alltäglichen Konflikten, Grenzüberschreitungen und Gewaltsituationen

©DBP Anita Steinmaurer

Kurse für Frauen ab 18:

Bewegungsraum im Hort der Mozartschule,
Volksfeststraße 7-11, 4020 Linz

Mitzubringen sind:

bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Tuch

Trainerin:

DBP Anita Steinmaurer, Selbstverteidigungstrainerin, Technik Drehungen für Mädchen / Frauen

Kosten:

Euro 45,-

Ermäßigung für arbeitslose Frauen, Schülerinnen, Studentinnen, und Pensionistinnen

Die Anmeldung gilt ab Einzahlung des Kursbeitrags mittels Erlagschein.

Stornobedingungen: 10 Tage vor Kursbeginn wird der Betrag zurück überwiesen. Bei späteren Stornierungen gibt es keinen Kostenersatz.

Anmeldung und Infos:

autonomes Frauenzentrum

z.H.: Gabriela Eisenmagen

Starhembergstraße 10/2, 4020 Linz

Tel. 0732/60 22 00-0

Email: hallo@frauenzentrum.at