

ZENTRA

SelbstBewusstSein, SelbstBehauptung, SelbstVerteidigung von Frauen für Frauen am Land

LK Landwirtschaftskammer
Kärnten

ichtbar
STARK
in meiner egion



3teiliger Workshop - TERMINE

DO, 8. Mai 2025

MI, 14. Mai 2025

DO, 22. Mai 2025

Jeweils

von 18.00 bis 21.30 Uhr

LFI Kursnummer: 2-0028525

ORT

Dorfgemeinschaftshaus
Wachsenberg

REFERENTIN

Dr.in scient.med. Petra

Sumnitsch, Msc., M.A., DGKP

Pädagogin*, Psychologin*, Psychoonkologin*

ANMELDUNG bis 6. Mai 2025

in der LK AST Feldkirchen, bei
Monika Huber 0463/5850-3540
oder gleich Online beim LFI

Kärnten [ZENTRA](#)

[SelbstBewusstSein,](#)
[SelbstBehauptung,](#)
[SelbstVerteidigung von](#)
[Frauen für Frauen am](#)
[Land | LFI Kärnten](#)



Liche Einladung zum ZENTRAKURS in Mai

Blöde Sprüche, starrende Blicke, Hate-Kommentare, Cyber-Mobbing, grabschende Hände, körperliche Angriffe und mehr sind nicht nur nervig, sondern auch verletzend – sowohl körperlich als auch psychisch. Im Kurs gewinnst du mehr Selbstvertrauen in dich und lernst, wie du dich wehren kannst, wenn dir wer blöd kommt.

INHALTE:

- entdecke, wie stark du bist
- vertraue deiner Stimme und deinem Gefühl
- erkenne Übergriffe frühzeitig und spreche sie an
- behaupte dich mit Worten, Körpersprache und digital
- nutze einfache Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken
- hilfreiche Unterstützung in der Nähe

**Der 3-teilige Workshop kombiniert drei kraftvolle Bausteine:
SelbstBewusstSein ◊ SelbstBehauptung ◊ SelbstVerteidigung**

Wir freuen uns auf euer dabei sein!

Für die Landwirtschaftskammer Kärnten, AST Feldkirchen
der AST Leiter & die LebensWirtschaftsberaterin & die Bildungsreferentinnen
Ing. Mödritscher Wilfried & Ing. Huber Monika
BR Mitter Monika & BR Rosi Zwischenberger



Ländliches
Fortbildungsinstitut **LFI**

Dieses Projekt wird finanziert durch das Bundeskanzleramt Österreich.

Equaliz



Bundeskanzleramt

Die Bäuerinnen.