



2teiliger Workshop – TERMINE
Begrenzte Teilnehmerzahl!

FR, 28. November 2025
von 18.00 bis 21.00 Uhr

SA, 29. November 2025
von 9.30 bis 15.30 Uhr

LFI Kursnummer: 2-0029414

ORT

LK – Außenstelle Feldkirchen
Paracelsusstraße 10
9560 Feldkirchen

REFERENTIN

Dr.in scient.med. Petra

Sumnitsch, Msc., M.A., DGKP

Pädagogin*, Psychologin*, Psychoonkologin*

ANMELDUNG bis 20. 11. 2025

in der LK AST Feldkirchen,
bei Monika Huber,
Tel.: 0463/5850-3540 oder gleich
Online beim LFI Kärnten:
[Zentrakurs- Ich steh' meine Frau,](#)
[ich kenn' mich genau und wehre](#)
[mich schlau! | LFI Kärnten](#)



Liche Einladung
zum aktiven

ZENTRA - KURS



Ich steh' meine Frau*, ich kenn'
mich genau und wehre mich schlau!

Selbstbewusstsein – Selbstbehauptung –
Selbstverteidigung

für Mädchen* ab 10 Jahren und Frauen*

Zentra bringt Mädchen*/Frauen* wieder in ihr eigenes Zentrum, ihre persönliche Kraft - körperlich, emotional und mental. Um sich auch wirklich selbstbewusst und selbstsicher zu fühlen und im Alltag die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu behaupten und zu verteidigen.

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 Rosi Zwischenberger & BR Mag.a Johanna Michenthaler