

---

## ZENTRA SelbstBewusstSein, SelbstBehauptung, SelbstVerteidigung von Frauen für Frauen am Land

Herzliche Einladung zum 3-teiligen Zentrakurs im 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
- lerne Notwehrtechniken
- hilfreiche Unterstützung in der Nähe

Der 3-teilige Workshop kombiniert drei kraftvolle Bausteine:

SelbstBewusstSein SelbstBehauptung SelbstVerteidigung

---

## Information

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Fachbereich:** Persönlichkeit & Kreativität, Organisation

## Verfügbare Termine

### 08.05.2025 18:00, Wachsenberg

Ort	Wachsenberg
Beginn	08.05.2025 18:00
Ende	08.05.2025 21:30
Örtlichkeit	Dorfgemeinschaftshaus Wachsenberg, Wachsenberg 48, 9560 Wachsenberg
Kursnummer	2-0028525
Trainer:in	Dr.med.univ. Petra Sumnitsch
Veranstalter	LK Kärnten Referat 2 Bildung, Beratung und Lebenswirtschaft
Termin 1	08.05.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Termin 2	14.05.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Termin 3	22.05.2025, 18:00 - 21:30 Uhr