

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

3-teiliger Workshop im Mai 2025

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**

## Eckdaten:

**Termine:** Donnerstag, 8. Mai 2025, Mittwoch, 14. Mai 2025 und Donnerstag, 22. Mai 2025, jeweils von 18:00–21:30 Uhr

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Wachsenberg, Wachsenberg 48, 9560 Wachsenberg

**Referentin:** Dr.in scient.med. Petra Sumnitsch, MSc., M.A., DGKP

**Kursbeitrag:** kostenlos

## Anmeldung und Information:

bis spätestens Dienstag, 6. Mai 2025 beim LFI Kärnten

Tel.: 0463/5850-2500, E-Mail: [office@lfi-ktn.at](mailto:office@lfi-ktn.at)

oder direkt online über folgenden Link: [Zentrakurs im Mai](#)

## Organisation und Information:

LK-Außenstelle Feldkirchen

**Ingin. Monika Huber (LK-Beratung)**

Tel.: 0463/5850-3540

E-Mail: [monika.huber@lk-kaernten.at](mailto:monika.huber@lk-kaernten.at)