

Zentrakurs- 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.

Eckdaten:

- **Termine:** 2-teiliger Workshop:
Freitag, 28. November 2025, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 29. November 2025, von 9:30 bis 15:30 Uhr
- **Ort:** LK – Außenstelle Feldkirchen, Paracelsusstraße 10, 9560 Feldkirchen
- **Referentinnen:** Dr.in scient.med. Petra Sumnitsch, Msc., M.A., DGKP Pädagogin, Psychologin, Psychoonkologin
- **Teilnehmer:innenbetrag:** kostenlos, begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung und Information:

beim LFI Kärnten

Tel.: 0463/5850-2500, E-Mail: office@lfi-ktn.at

Kursnummer: 2-0029414

oder direkt online über folgenden Link: [Zentralkurs – Ich steh´meine Frau, ich kenn' mich genau und wehre mich schlau!](#)

Rückfragen und Informationen:

bei Dipl.-Päd. Ing. Monika Huber (LK Kärnten, AST-Feldkirchen)

Tel.: 0463/5850-3540, E-Mail: monika.huber@lk-kaernten.at