



Sicher unterwegs

**Selbstverteidigung für
blinde und
sehbeeinträchtigte
Frauen**



Selbstsichere

Körperhaltung, Stopp-Rufe und Abwehr-Techniken!

Kursbeschreibung

In diesem Kurs entdecken Sie Ihre starke Seite. Wissen ist Macht.

Erfahren und erkennen, wo die eigene Grenze gesetzt werden will.... Ob Belästigungen, Beleidigungen oder körperliche Angriffe: Sie lernen, sich in gefährlichen Situationen zu behaupten und sich zur Wehr zu setzen.

Sie erfahren, wie wichtig eine bewusste Körpersprache ist und wie Sie sich klar abgrenzen können. Wir besprechen, wo und wie sie Hilfe holen können.



Bei Rollenspielen erhalten Sie Gelegenheit, in konkreten Situationen zu üben und optimale Varianten für sich zu entwickeln.

Einfache und effektive Abwehrtechniken runden den Kurs ab.

Die Kursleiterin legt besonderen Wert darauf, die bereits vorhandenen Ressourcen jeder Kursteilnehmerin zu stärken.

Gemeinsam werden wir uns aktiv an das Thema herantasten, voneinander lernen, uns austauschen und miteinander lachen.

Was: Selbstverteidigungskurs

Wann: Sonntag 3.10.2021, 9:00 – 13:00 Uhr

Wo: Treffpunkt 8:45 Uhr: ÖV Haltestelle Bahnhof Wiedikon, Zürich

Kursort: Budokan Zürich, Zweierstr. 106, 8003 Zürich

Wieviel: Kostenlos für Teilnehmerinnen aus der Stadt Zürich - finanziert vom Sozialdepartement der Stadt Zürich im Rahmen des Projekts «Zürich schaut hin» / sonst 180 Franken

Für Begleitpersonen (nur Frauen*) 50 Franken

Anmeldung: katharina.eisenring@pallas.ch

Auskunft: Tel.: 076 323 46 30