



## **Starke Frauen sagen Nein!**

**Seminar für Frauen**

**09. & 10. November 2024**

**09.30 bis 15.00 Uhr**

**Ort: Quartiershaus**

**Möllerstr. 8, 45731 Waltrop**

**Preis: 95,- Euro**

**Frühbucher bis 30.08.24: 80,- Euro**



**Lebenshilfe**

Castrop-Rauxel, Datteln,  
Oer-Erkenschwick, Waltrop e. V.

# Starke Frauen sagen Nein!

- darum geht es: sich sicher fühlen in blöden Situationen, sich wehren können, stark sein, Nein sagen üben
- wir sprechen über gute und schlechte Gefühle, Berührungen und Begegnungen
- wir üben auch Schläge und Tritte
- wir machen Rollen-Spiele
- es gibt auch Entspannungs-Übungen und Yoga-Einheiten

Bist Du dabei?!



Leiterin:

Julia Kerker

(Diplom Sozial-Pädagogin/  
Sexual- Pädagogin (ISP))

Telefon-Nummer: 0 23 09 - 95 88 275

E-Mail: [j.kerker@lebenshilfe-waltrop.de](mailto:j.kerker@lebenshilfe-waltrop.de)

Hier kannst Du dich anmelden:



**Lebenshilfe**

Castrop-Rauxel, Datteln,  
Oer-Erkenschwick, Waltrop e. V.

