



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

Hier kannst Du dich anmelden:



Lebenshilfe

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

