



## **Starke Frauen sagen Nein!**

Seminar für Frauen

12. & 13. Oktober 2026

09.30 Uhr bis 15.00 Uhr

Ort: Quartiershaus

Möllerstr. 8, 45731 Waltrop

Preis: 80,- Euro

Frühbucher bis 12.08.2026: 70,- Euro

inkl. Mittagessen

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.



**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.

