



Ferienangebot

„Trau Dich!“

Selbstsicherheitstraining

für Frauen mit Mädchen im Alter von 9 - 13 Jahren

Ein besonderer Tag für Mütter und Töchter, Tanten & Nichten, Omas und Enkelinnen, Mädchen und ihre Betreuerinnen...zur **Stärkung des Selbstvertrauens.**

Mit viel Spaß lernen Frauen und Mädchen ihre eigenen Stärken kennen, mit denen sie sich wehren, schützen und durchsetzen können. Gemeinsam wird klares Auftreten geübt und stärkende Verhaltensweisen für beängstigende oder bedrohliche Situationen, denen Frauen und Mädchen oft ausgesetzt sind, durchgespielt. Die Mädchen und Frauen teilen sich in der Mitte des Tages auf, um sich unter Gleichaltrigen nochmal anders auszutauschen. Zum Abschluss kommen die beiden Generationsgruppen zu konkreten Rollenspielen und einem Abschluss-Ritual wieder zusammen.

Ort:	Hemmoor, Altes Postamt, Bahnhofstraße 36
Wann:	Sonntag, 15.11.2020, 11:00 – 16:00 Uhr
Kurs Nr.:	202-11103
Entgelt:	ab 7 erwachsenen TN; 42,00 € bei 4 - 6 erwachsenen TN; 63,00 € ein Kind ist im Kurspreis enthalten, jedes weitere Kind zzgl. 10,00 €.
Leitung:	Cordula Clausen und Imèn Gharbi

Anmeldung unter Tel. 04743-92210 bei der VHS, Langen