



Selbstverteidigung- und Selbstbehauptung für Frauen

Ich biete einen weiteren Workshop an.
Dieser findet statt, wenn Körperkontakt wieder erlaubt ist.

Gefahren erkennen, Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen.

Es ist u.a. ein Training für die innere Stärke.
Wir üben einige wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken
und verbale Abgrenzungen.

Datum	Samstag, 20. März 2021
Zeit	9 bis 12 Uhr
Ort	ref. Kirchgemeindezentrum, Dietikon
Alter	ab 16 Jahren (Mutter / Tochter ab 14 Jahre)
Kursleitung	Silvia Bren, Pallas Expertin
Kosten	Fr. 90.-
Sonstiges	bequeme Kleidung
Versicherung	ist Sache der Teilnehmerinnen
Anmeldung	bis 18. Februar an silvia.bren@bluewin.ch oder whatsapp 079 561 92 32