



SEFRA e.V. in Kooperation mit dem Familienstützpunkt

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit körperlicher Behinderung

Es werden einfache wirkungsvolle, körperliche und verbale Techniken gegen Anmache, sexistische Belästigung und körperliche Angriffe vermittelt unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten. Jede

Frau kann sich wehren, auch Rollstuhl, Gehhilfe oder Gehstock können zur körperlichen Verteidigung eingesetzt werden. Durch Rollenspiele, Körperspracheübungen, Konfrontationstraining und mentale Übungen werden Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt.

**Termin: 23. und 24. September 2017 jeweils 10 bis 14:30 Uhr im Pfarrsaal von Herz-Jesu, Memeler Str. 12 u. 14, 63739 Aschaffenburg, gegenüber der Agentur für Arbeit**

**Kosten: 20 Euro** (Dieser Kurs wird von Aktion Mensch gefördert)



**Kursleiterin:** Petra Seipel, zweijährige Ausbildung zur Leiterin von Kursen für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen nach der Methode von Sunny Graf. (Telefon 06021/299464, Mobil 0162/3973430), [www.petraseipel.de](http://www.petraseipel.de)

**Anmeldung und Informationen bei SEFRA e.V., Notruf und Beratungszentrum für Frauen**  
63739 Aschaffenburg, Frohsinnstraße 19  
Telefon: +49 6021 24728 oder per E-Mail: [sefra@t-online.de](mailto:sefra@t-online.de)  
(Bitte bei der Anmeldung die Art des Handicaps und benötigte Assistenz angeben)

