

Selbstbehauptung für Gehörlose Frauen und Frauen mit Höreinschränkungen

12. und 13. Oktober 2013 jeweils von 11:00 bis 17:00 Uhr

Körperliche Angriffe oder belästigende und unangenehme Situationen hat fast Jede schon erlebt. Die meisten Frauen wehren sich alltäglich mit vielfältigen Strategien dagegen. In diesem Workshop soll Raum sein, sich dieser Strategien bewusster zu werden und sie zu vertiefen.

Wir üben einfache, effektive Schläge, Tritte und Befreiungstechniken, nutzen Übungen zu Atem, Stimme und Körpersprache. Wir werden auch mit Wahrnehmungsübungen arbeiten, um so schneller auf bedrohliche Umstände reagieren zu lernen.

Ein Schwerpunkt des Trainings ist es, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und sie mit Entschlossenheit zu behaupten.

Dies werden wir in Rollenspielen üben.

Spaß, Spiel und Fantasie kommen dabei nicht zu kurz.

Jede kann ihre eigenen ganz besonderen Fähigkeiten stärken, weitere kennen lernen und ausprobieren.

Eine Gebärdensprachdolmetscherin wird die Kommunikation sicherstellen.

Veranstaltungsort:

Grundschule Kirchditmold, Mergellstraße 41, 34130 Kassel

Eine Anfahrtsskizze finden Sie unter:

<http://www.grundschule-kirchditmold.de/pages/kontakt.php>

Trainerin:

Nives Bercht, Wendo Trainerin aus Berlin mit langjährigen Erfahrungen im Unterricht für Gehörlose Frauen und Gebärdengrundkenntnissen

Gebärdendolmetscherin:

Karin Kestner – staatlich geprüfte Gebärdensprachdolmetscherin

Kursgebühr

10,00 € (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Veranstalterinnen

Hessisches Netzwerk behinderter Frauen, in Kooperation mit dem Frauenhaus Kassel

Anmeldung:

Bis zum 29. September bei Rita Schroll im Hessischen Netzwerk behinderter Frauen,

E-Mail: Hessisches_netzwerk@fab-kassel.de,

Fax-Nr.: 0561/72885-2166

Ihre Anmeldung ist verbindlich, sobald die Kursgebühr auf folgende Bankverbindung eingegangen ist:

Empfänger: fab e.V. • Verwendungszweck: HNBF-Selbstbehauptungskurs

BLZ: 520.900.00 • Konto-Nr. 77.22. • Kasseler Bank

Bitte für den eigenen Bedarf warme Getränke und etwas zu Essen für die Mittagspausen mitbringen, da keine Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe sind. Wasser und Saft gibt es kostenlos im Kurs.