



SELBST STÄRKEN SELBST BEHAUPTEN SELBST VERTEIDIGEN

Kurse für TRANS, INTER UND NICHTBINÄRE junge Erwachsene ab 16 Jahren

KURSNUMMER 734
Zweiteiliger Kurs

Samstag, 14. 05. 22
Samstag, 21. 05. 22
11-16 Uhr

ORT:
Fliederlich e. V.
Queeres Zentrum
Nürnberg
Sandstraße 1
90443 Nürnberg

Gebühr:
40,-/ermäßigt 30,-

Schon wieder ein blöder Spruch, ein dummer Witz oder Fragen, die zeigen, dass du nicht ernst genommen wirst? Damit bist du nicht alleine – Menschen, die, sich transgender, nichtbinär oder intergeschlechtlich verorten, erleben häufig verbale und körperliche Gewalt. Dem wollen wir gemeinsam etwas entgegen setzen! Wir üben in entspannter Atmosphäre mit Stimme und Körpersprache Selbstbewusstsein und Stärke zu erzeugen. Durch leicht zu erlernende Techniken der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung kannst du deine Kraft spüren und lernen, dich selbst zu verteidigen, wenn du bedroht wirst. Hierbei steht der Austausch mit anderen und der Spaß, Neues auszuprobieren, im Vordergrund.

Anmeldung bitte schriftlich an info@aura-nuernberg.de oder unter www.aura-nuernberg.de

KURSLEITER*INNEN:
Simo* Wörmann (Dipl.Soz., körperbezogen bildungsarbeitend, Wendo NoWe e. V.) und Meno Metz (Erzieherin, systemische Beraterin, WenDo AURA Nürnberg. e. V.)

