

# SO KANNST DU AURA UNTERSTÜTZEN

**Spenden** AURA ist auf Spenden angewiesen, um weiter zu existieren. Auch können Spenden, egal in welcher Höhe, finanzschwachen Frauen\*/ Mädchen\*/ TINA die Teilnahme an einem Kurs ermöglichen.

Spenden sind auch unter  
→ [www.betterplace.org](http://www.betterplace.org)  
möglich.



## Mitfrauen

Unserem Verein kann jede Frau\* ab 18 Jahren beitreten und AURA dadurch mit einem monatlichen Beitrag unterstützen.

Für Mitfrauen und deren Töchter\* gibt es kostenfreie Aufbaustunden und Ermäßigungen.  
Spenden und Mitfrauenbeiträge sind steuerlich absetzbar.  
Weitere Infos findest du auf unserer Webseite  
→ [www.aura-nuernberg.de](http://www.aura-nuernberg.de).

## Geschenk-Gutscheine

... für einen Kurs bei AURA kannst du einfach telefonisch oder per E-Mail bestellen.



## HIER SIND WIR

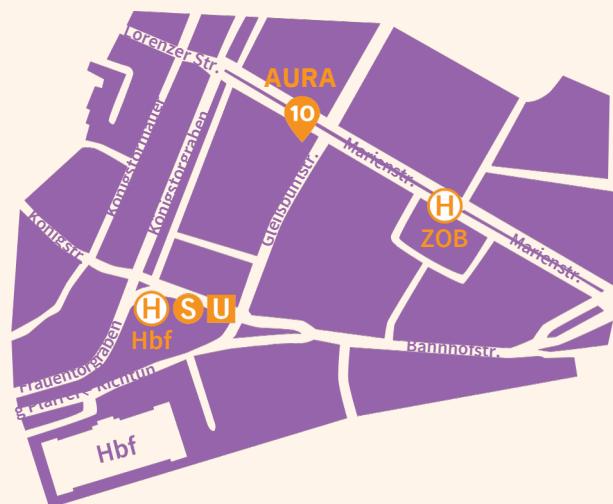
### Veranstaltungsort

Unsere Kurse finden, soweit nicht anders angegeben, in den AURA Räumen (Nähe Hauptbahnhof) statt.

Unsere Räume sind barrierearm.  
Es gibt einen Aufzug (Maße 95 × 95 cm).

### Adresse

AURA Nürnberg e. V.  
Gleißbühlstraße 10  
90402 Nürnberg



## KONTAKT

Webseite: [www.aura-nuernberg.de](http://www.aura-nuernberg.de)  
Mail: [info@aura-nuernberg.de](mailto:info@aura-nuernberg.de)  
Instagram: [@auranuernberg](https://www.instagram.com/@auranuernberg)  
Telefon: 0911 28 46 29

### Bankverbindung

Bank: Bank für Sozialwirtschaft, Köln  
IBAN: DE25 3702 0500 0009 8252 00  
BIC: BFSWDE33XXX

Impressum: AURA Nürnberg e. V., Gleißbühlstraße 10, 90402 Nürnberg  
Gestaltung: Marea Langguth-Reinzuch & Katharina Englert  
Druck: City Druck Nürnberg  
Druckdatum: März 2024

AURA Nürnberg e. V. wird gefördert von:



Der Druck dieses Flyers  
wurde gefördert von:



Selbst **stärken**  
Selbst **behaupten**  
Selbst **verteidigen**

**AURA Nürnberg e. V.**  
**Kurse, Information, Beratung**  
von Frauen für Frauen\*, Mädchen\*  
und TINA

TINA steht für Trans, Inter, Nichtbinäre, Agender Menschen



**Jede Frau\***  
**hat ihren**  
**eigenen Weg,**  
**sich zu wehren**  
**und ihr Leben**  
**zu gestalten.**



## DU WILLST

• das Vertrauen in deine eigene Wahr-

- nehmung stärken
- deine Grenzen spüren und setzen
- deine Stärke und Entschlossenheit
- (wieder)entdecken
- für dich und deine Bedürfnisse einstehen
- wissen, wie du bei Grenzüberschreitungen (beruflich wie privat) aktiv werden kannst
- einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung und Deeskalation lernen

Fühl dich eingeladen, zu AURA zu kommen.

**SELBST STÄRKEN**      **SELBST BEHAUPTEN**  
**SELBST VERTEIDIGEN**

## ÜBER AURA

AURA Nürnberg e. V. ist gemeinnützig und arbeitet seit 1987 mit einem ganzheitlichen, feministischen und parteilichen Ansatz. Die Kursleiterinnen haben verschiedene pädagogische Qualifikationen und eine Ausbildung zur WenDo Trainerin.

**WENDO =  
WEN (FRAUEN\*)  
DO (WEG)**



## WICHTIG IST UNS

• Orientierung an den Erfahrungen und Stärken

- der Teilnehmer\*innen
- Berücksichtigung individueller Möglichkeiten und Einschränkungen
- Achtsamkeit, ein grenzwahrender Umgang und eine wertschätzende Haltung
- Vertraulichkeit und solidarischer Umgang in den Gruppen

## WIR BIETEN

### Info- und Schnupperstunden

für Frauen\*, die AURA kennenlernen wollen  
**WenDo**

- für Frauen\*, fortlaufend oder als Tageskurs
- für Frauen\* mit Behinderung
- Spezial für Frauen\* in kleinerer Gruppe, mit vorherigem Entscheidungstermin und besonders traumasensiblem Ansatz
- Aufbaustunden / -kurse für Frauen\*
- für junge Frauen\* ab 16 Jahren
- für Mädchen\* ab 7 Jahren (Flyer für Mädchen\*)

Kurse für Trans, Inter, Nichtbinäre, Agender Personen (TINA)

**Individuelle Kurse / Schulungen** für Einrichtungen, Firmen, Teams und Gruppen auf Anfrage

Weitere themenbezogene Angebote  
auf → [www.aura-nuernberg.de](http://www.aura-nuernberg.de)

## WELCHER KURS IST DER RICHTIGE?

Unsere Kurse sind grundsätzlich inklusiv. Die Räume von AURA sind barrierearm, allerdings nicht für alle Rollstühle geeignet.

**Kurstermine, Kosten und weitere Infos finden sich auf unserer Webseite.**

**Bitte melde dich online an**

→ [www.aura-nuernberg.de/Kurse/Kursanmeldung](http://www.aura-nuernberg.de/Kurse/Kursanmeldung)

Unsicherheiten oder Fragen klären wir gerne in einem persönlichen Gespräch. Du willst den Kurs besuchen, hast aber nicht genug Geld? Sprich uns an und wir finden gemeinsam eine Lösung!

**Fragen per Mail an**

→ [info@aura-nuernberg.de](mailto:info@aura-nuernberg.de)

Frauen\*: Im Kurs für Frauen\* sind Cis- und Trans-Frauen sowie Nichtbinäre und Agender Menschen willkommen, die gesellschaftlich frauenspezifische Erfahrungen machen, sich selbst als Frauen definieren oder von außen (gewollt oder ungewollt) das Geschlecht Frau zugewiesen bekommen.