



## **Selbststärken-Selbstbehaupten-Selbstverteidigen**

### **WenDofür Frauen mit Behinderung Nr.715**

**Wann:** Samstag 5. Februar 2022, 10.00-15:00

**Wo:** AURA Nürnberg e. V. Gleißbühlstr. 10

**Anmeldung:** [www.aura-nuernberg.de](http://www.aura-nuernberg.de), Tel.: 0911/284629

**Teilnehmerinnen:** maximal 8 Teilnehmerinnen **2 G- Regelung**

- **NEIN sagen wenn ich etwas nicht möchte**
- **Selber bestimmen dürfen wer mich anfassen darf**
- **Mich wehren dürfen, wenn jemand etwas macht was ich nicht will**
- **Die eigene Kraft spüren und ausprobieren**

Frau Metz von dem Verein AURA in Nürnberg zeigt Ihnen Tipps und Tricks wie Sie sich wehren können.

Wir beantworten Ihre Fragen.

Sie können einfache Selbstverteidigungstechniken ausprobieren, auch mit dem, Hilfsmitteln, Rollator, Alltagsgegenständen etc...

Wir sagen Ihnen was erlaubt und verboten ist und was andere Menschen nicht tun dürfen.