

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung bei Sidekick Leipzig e.V. für MINT* von 12-18 Jahren

[MINT* steht für Mädchen, Inter*, Nichtbinäre und Trans* Kinder und Jugendliche]

Kennst du das?

Nervige Blicke, dumme Sprüche, aufdringliches Verhalten oder „gut gemeinte Komplimente“.

Keinen Bock mehr dich dabei ohnmächtig zu fühlen?

Mach mit bei unserem 6-wöchigen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs.

Lerne...

... deinem Gefühl zu vertrauen anstatt daran zu zweifeln.

... Grenzen zu setzen anstatt Situationen auszuhalten.

... Nein zu sagen und auf blöde Sprüche zu reagieren anstatt geknickt nach Hause zu gehen.

... wie du dich mit Anderen verbünden kannst, die Ähnliches erleben.

Im Kurs ist Raum für...

... Austausch über erlebte Diskriminierung

... gegenseitige Unterstützung

... Spaß und Bewegung

Was dich im Kurs erwartet:

Übungen in der Gruppe, zu zweit oder alleine.

Bewegung, Austausch, Stimmtraining, Befreiungsgriffe, Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele und vieles mehr.

Wann? **12.5.-23.6.22** (sechs Mal) immer **donnerstags von 17-18.30 Uhr**

Wo? bei Sidekick

(Karl-Heine-Straße 85a, 04229 Leipzig,

Westwerk Rückseite links, unter dem Yoga-Loft)

Anmeldung per Mail an: mint@sidekick-leipzig.org

Kosten: Für Vereinszugehörige ist der Kurs kostenlos, für Externe 60€

Am Geld soll es nicht scheitern! Wenn du dir das nicht leisten kann, kontaktiere uns bitte!

Plätze: 15 Teilnehmende