



SELBST-GEWISSEIT

-BEWAUSSTSEIN

-BEHAUPTUNG

frä-z,

feministisch. tiefgründig. frech.

# FRAUENPOWER

**Wir geniessen und feiern in Gemeinschaft  
den Frauentag am Freitag, 8. März 2024  
auf dem Vorplatz der Kirche Gut Hirt,  
Baarerstrasse 62 in Zug**

Von 9 bis 13 Uhr trainieren wir mit Karin Vonwil von Pallas für mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Im fra-z Zelt gibt es Informationen, Videos und Flyer. Und ab 13 Uhr laden wir zum Suppenmittag in gemütlicher Runde ein.

**Kosten:** CHF 30, für fra-z und FRW-Mitglieder kostenlos

**Anmeldung:** [info@fra-z.ch](mailto:info@fra-z.ch)

Mit freundlicher  
Unterstützung:

**Pallas**  
Selbstverteidigung & Autodéfense

  
Kirchgemeinde  
Katholische Kirche  
Stadt Zug



**SOROPTIMIST INTERNATIONAL  
CLUB ZUG**

 Interkultureller  
Dialog

## **Inhalte:**

- **Gefahren erkennen:** Gefahrensituationen frühzeitig erkennen, reagieren und entschärfen
- **Eigene Gefühle und Grenzüberschreitungen wahrnehmen,** ihnen vertrauen und entsprechend handeln
- **Sich erfolgreich behaupten:** Erlernen von Selbstbehauptungsstrategien, damit das Nein schnell und klar verstanden wird.
- **Eigene Stärken spüren:** Eigene Kräfte erfahren und die eigene Stärke erleben
- **Selbstvertrauen:** Das Erfahren der eigenen Stärken und das Wissen, sich verbal und physisch verteidigen zu können, bauen das Selbstvertrauen auf
- **Grenzen setzen, sich abgrenzen:** Mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck Respekt einfordern
- **Sich angemessen zur Wehr setzen:** Einfache, effiziente Techniken zur körperlichen Verteidigung anwenden

**fra-z.ch**