



Selbstverteidigung für Frauen



- Selbstbewusstsein stärken
- Opferrolle verlassen
- auf die eigene Intuition vertrauen
- Sinne schärfen
- Grenzen setzen

Trau dich **DU** zu sein! Sei stark, bekämpfe deine Ängste und gehe selbstbewusst durch die Welt! Es ist **DEIN** Leben, es ist **DEIN** Körper und nur **DU** entscheidest darüber. Weil wir Frauen einfach fantastisch sind.

Immer freitags, von **10:00 - 12:00 Uhr:**

| | |
|------------|------------|
| 07.09.2018 | 19.10.2018 |
| 14.09.2018 | 26.10.2018 |
| 21.09.2018 | 02.11.2018 |
| 28.09.2018 | 09.11.2018 |
| 05.10.2018 | 16.11.2018 |

**Wo? Im Kinderkeller
Wittenbergstraße 85
12689 Berlin**

**Informationen und Anmeldungen:
Telefon: 030 93772052**

www.vesq-berlinmarzahn.de
Mailin Rieck, Trainerin
0174 3644746