

## **„Deeskalation“ und „Prävention von Gewalt“**

### **- Ein Selbstbehauptungslehrgang für jedermann (und -frau) -**

Im Alltag werden unsere **persönlichen Grenzen** oft verletzt; beginnend mit unangenehm oder übergriffig empfundenen Situationen (z.B. zweideutige Bemerkungen, scheinbar zufällige Berührungen etc.) die unter Umständen in gewalttätigen Auseinandersetzungen enden können. Diese Veranstaltung soll Antworten auf häufig gestellte Fragen geben: **„Wie kann ich im Alltag meine eigenen Grenzen wahren und mich vor Übergriffen schützen?“**, **„Wie kann ich einen beginnenden Konflikt entschärfen und mich bei einem eskalierenden Konflikt verhalten?“**. Der Übungsschwerpunkt dieses Kurses liegt in erster Linie in der **Verhinderung und Entschärfung von Konfliktsituationen**.

- Ø Jedes Treffen theoretischer und praktischer Teil
- Ø Einübung einfacher aber effektiver Selbstverteidigungstechniken
- Ø Bewältigung von Konfliktsituationen im Rollenspiel
- Ø Erkennen eigener Grenzen und Umgang mit eigener Angst
- Ø Speziell geschulte Kursleiter
  
- Ø **Zielgruppe:** Interessierte Frauen und Männer ab 18 Jahren
- Ø **Dauer:** 8 Treffen à 90 Minuten
- Ø **Zeit:** erstes Treffen am Dienstags den **16.06.09 von 19:15 – 20:45 Uhr**  
Termine für die nächsten Treffen werden am ersten Abend vereinbart.
- Ø **Ort:** Karate-Dojo in Bad Endorf, Chiemseestr. 11, Im Wiebelpark
- Ø **Kosten:** 90 € (Die Kursgebühr ist beim ersten Treffen zu entrichten)
- Ø Veranstalter Karate-Verein Bad Endorf
  
- Ø Anmeldung und Information über: Bodo Baddack  
(Tel. 08056 / 902848)  
Willi Purkart  
(08053 / 9204)