



# 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](http://www.vesq-berlinmarzahn.de)  
Mailin Rieck, Trainerin  
0174 3644746