



GIRLSPOWER - OSTER SPECIAL



**“ich stehe für mich ein - mit Hirn, Herz, Haltung und Humor!
Mit mentaler und verbaler Selbstbehauptung werde ich
mutiger und trete selbstbewusster hervor!”**

***“Selbstvertrauen und Stärke
beginnen bei dir selbst!”***

In unserem Programm **“GIRLSPOWER”** vereinen wir Herz, Hirn, Haltung und Humor, um allen Mädchen die Möglichkeit zu geben, auch und vor allem in der mentalen und verbalen Selbstbehauptung mutiger und selbstsicherer zu werden.

**Trainerin: Mag. Carmen
Petutschnig**

**25. - 27. März 2024
9 bis 12 Uhr
LSB-Studio Klagenfurt /
Suppanstraße 69/ Top 1**

**Preis: 115 Euro / Mädchen inkl.
Unterrichtsmaterial**

**Anmeldung unter
info@wellen-spiel.at
0699/11042972
Anmeldeschluss: 22.03.2024**

Themenschwerpunkte:

- **Mentale Selbstverteidigung:** wir stärken das Selbstvertrauen und das innere Gleichgewicht, um in kritischen Situationen selbstbewusst agieren zu können!
- **verbale Selbstverteidigung:** durch das Erlernen von wirkungsvollen Kommunikationstechniken, lernen die Mädchen sich zu verteidigen und ihre Grenzen klar zu formulieren.
- **mit H4 (Herz, Hirn, Haltung und Humor)** gemeinsam an möglichen Techniken arbeiten, die den Mädchen Mut geben, Tests, Schularbeiten, Prüfungen und Referaten ohne Angst und innerer Abwehr zu begegnen.
- **Selbstbehauptung:** Die Mädchen haben die Möglichkeit in unserem Kurs ihre Fähigkeit zur Selbstbehauptung zu stärken, um in belastenden Situationen selbstsicher und entschlossen zu agieren.
- **WIEDERHOLUNG / SCHNUPPERN** der kpl. Ableit- und Abwehrtechniken aus unserem Selbstverteidigungsprogramm!