



## *SELBSTBEHAUPTUNG MIT WORTEN - SELBSTVERTEIDIGUNG MIT TATEN*

Das Frauenbüro bietet einen kostenlosen Workshop zu den Themen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in schwierigen Situationen an. **Frau Dr. Christine Schreier** vom **Sanjuro Dojo** aus Regensburg zeigt an praktischen Beispielen das Vorgehen bei verbaler und körperlicher Belästigung und schult die Selbstwahrnehmung sowie das Auftreten der Teilnehmerinnen. Gerne wird auch auf persönliche Belange und Wünsche der Teilnehmerinnen eingegangen.

### Inhalte

- Theoretische und gesetzliche Grundlagen
- Psychologische Aspekte der Selbstbehauptung
- Praktische Übungen zur Selbstverteidigung
- Darstellung und Analyse potentieller Gefahrensituationen
- Empfohlene Verhaltensweisen und Strategien
- Wahrnehmung von Gewalt
- Informationen über das Beratungsangebot des Frauenbüros
- Vertiefung der Strategien und Taktiken
- Feedbackrunde

Wann?	Samstag, 09. Mai 2015 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Wo?	Sportzentrum der Universität Passau
Wer?	Studentinnen und Mitarbeiterinnen der Universität Passau

### Anmeldung

Per Mail: [frauenbuero@uni-passau.de](mailto:frauenbuero@uni-passau.de)  
mit Name, Vorname und Funktion

Telefonisch: 0851 / 509 1026

Persönlich: im Frauenbüro der Universität  
Passau, Innstraße 41, Raum 003

Anmeldeschluss: 27. April 2015

### Voraussetzungen

Vorherige Entrichtung der Hochschulsportgebühr

Infos unter  
<http://www.sportzentrum.uni-passau.de/hochschulsport/kursanmeldung/>