



Selbstbehauptung für Frauen, Grundkurs und Aufbaukurs

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Wie kann ich mit meinem Körper, meiner Stimme und mit klaren Worten meiner Umgebung aufzeigen, dass meine Grenzen erreicht bzw. überschritten werden? Mit welchen einfachen Strategien kann ich mich selbst verteidigen, wenn meine körperlichen Grenzen von anderen verletzt werden?

Bitte bequeme Kleider anziehen.

Die Workshoptage können einzeln besucht werden.

| | |
|-------------------|--|
| Datum | Montag, 27. Mai 2024 und Montag, 24. Juni 2024 |
| Zeit | 14 – 16.30 Uhr |
| Ort | Begegnungszentrum «Turmhaus» Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur |
| Referentin | Sophie Scheurer, Psychologin, Psychodramatikerin, Wen-Do-Trainerin |
| Kosten | 20 Franken pro Kurstag |
| Anmeldung | Wir bitten um eine Anmeldung bis Freitag, 24. Mai 2024, unter 052 214 80 00 oder turmhaus@krebsligazuerich.ch . |

Das Begegnungs- und Informationszentrum «Turmhaus» für Krebsbetroffene ist ein Projekt der Krebsliga Zürich in Kooperation mit dem Kantonsspital Winterthur. Es bietet krebsbetroffenen Menschen und ihren Angehörigen Raum, ohne Termin vorbeizuschauen, um sich auszuruhen, sich auszutauschen und sich zu informieren.