

SELBST ...WERT. ...VERTRAUEN. ...BEHAUPTUNG. ...BESTIMMUNG.

***kostenloser Workshop für Frauen und
Mädchen ab 14 Jahren***



Inhalte:

- Durchsetzungsvermögen und Selbstwirksamkeit trainieren
- Grenzen setzen und wahren
- Konflikte und Herausforderungen bewusst und proaktiv gestalten
- Zusammenspiel von Körper, Kommunikation, Haltung und Emotionen
- Lernen überzeugt "Nein!" und "Ja!" zu sagen
- und vieles mehr

Methoden:

- Spielpädagogik
- Gruppenübungen
- in vielen Übungen wird gemeinsam ausprobiert und gelernt

mit

**Mag.^a (FH) Barbara Berner und
Mag.^a (FH) Cornelia Gundacker
von KRAFTSPIELE
www.kraftspiele.at**

ZWETTL

**Freitag, 04.12.2026
15:00-19:00 Uhr
Galgenbergstraße 2
3910 Zwettl**

GMÜND

**Samstag, 05.12.2026
09:00-13:00 Uhr
Weitraerstraße 46
3950 Gmünd**

INFOS & ANMELDUNG

**Tel: 02822/ 52271
E-mail: office@fbwv.at**

