

## Empowerment für Frauen nach der Technik Drehungen.

### Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen.

Workshop | eb Gesellschaft  
29. – 31. Jänner 2018

#### Inhalte

Selbstverteidigung ist alltägliche Praxis. Belästigungen und Übergriffe gehören leider zum Alltag von Frauen und Mädchen. Eine sinnvolle Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen darf sich deshalb nicht auf einige wenige Techniken für den vermeintlich typischen nächtlichen Überfall beschränken.

**Die Technik Drehungen wurde von Frauen für Frauen entwickelt und ist eine Möglichkeit sprachlicher, körperlicher und seelischer Gewalt an Frauen und Mädchen entgegen zu wirken.**

Die Technik baut auf den Stärken des weiblichen Körpers auf. Sie ist leicht erlernbar. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung. Das Wissen über Körpersprache, Haltung und Wirkungsweise von Bewegungen wird vertieft. Im Training werden Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken für Übergriffe unterschiedlichster Art vermittelt und geübt.

Richtige Haltung und Reaktion sowie Körpersprache sind schon vorbeugend wirksam einsetzbar. Wir lernen körperliche und verbale Belästigungssituationen, Mobbing, und Stalking zu meistern. Gegen körperliche Gewalt üben wir einfache, erfolgreiche Schutz-, Ausweich-, Abwehr- und Befreiungstechniken. Diese sind für Frauen jeden Alters und jeder Konstitution leicht erlernbar, denn sie nutzen die spezifischen Möglichkeiten des weiblichen Körpers. Vorhandene Fähigkeiten und Kräfte werden genützt, neue Möglichkeiten und Stärken kennen gelernt. Ergänzend dazu werden Informationen über Täter-Typen und ihre Erkennung vermittelt sowie Strategien zum Selbstschutz entwickelt. Denn viele Gefahren im Alltag können bereits mit Tipps und Tricks im Ansatz abgewendet werden.

**Adressatinnen** das Angebot richtet sich an Frauen und junge Mädchen, aber auch an Sozialarbeiterinnen und Pädagoginnen in Schulen oder Jugendzentren, Trainerinnen in der Erwachsenenbildung und fachnahen Institutionen und Vereinen.

**Referentinnen** Heidi Pichler und Martina Strasser (Verein Drehungen)

Im Verein Drehungen organisieren sich österreichweit Trainerinnen, die mit dieser Technik arbeiten. Weitere Informationen finden sie unter [www.verein-drehungen.at](http://www.verein-drehungen.at)

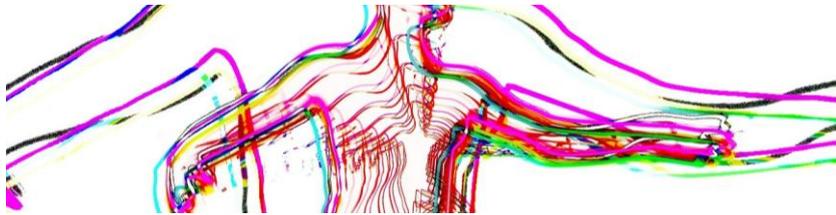
**Koordination** Anna Head (bifeb)

**Veranstalter** bifeb

#### Es gilt:

- Stärken stärken
- Schwächen schwächen
- Kräfte kräftigen
- Rollen spielen
- Grenzen setzen
- Selbst sein
- Gewalt umgehen
- mit Gewalt umgehen





## Organisatorische Hinweise

<b>Termin</b>	Montag, 29. Jänner 2018, 14:00 – Mittwoch, 31. Jänner 2018, 12:30 <b>Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung mitnehmen!</b>
<b>Umfang</b>	16 UE
<b>Teilnahmegebühr</b>	€ 130,00
<b>Teilnehmerinnen</b>	max. 20
<b>Anmeldung</b>	über das <a href="#">Anmeldeformular</a> auf <a href="http://www.bifeb.at">www.bifeb.at</a> bis 15. Jänner 2018
<b>Storno</b>	Jede Anmeldung kann innerhalb der Anmeldefrist kostenlos storniert werden. Bei einer späteren Abmeldung bis zum Workshopbeginn werden 50% der Teilnahmegebühr, bei Nichtabmeldung wird die volle Teilnahmegebühr als Stornogebühr in Rechnung gestellt.

## Ihr Aufenthalt am bifeb

### Preisbasis 2018

#### Übernachtung

- Einzelzimmer € 46,50 pro Person/Nacht
- Doppelzimmer € 34,50 pro Person/Nacht

Die Preise sind **inklusive** reichhaltigem Frühstück (Buffet), WLAN, Parkplatz, Badedeck und Liegewiese am Wolfgangsee, Fitnessraum und **exklusiv** € 0,65 Ortstaxe pro Nacht.

**Zimmerreservierung** über das [Anmeldeformular](#), das [Zimmerreservierungsformular](#) oder per E-Mail an [office@bifeb.at](mailto:office@bifeb.at)

#### Verpflegung

**Mittagessen:** zwei 3-gängige Menüs und Salat vom Buffet à € 12,50, eine vegane Tagesempfehlung und Speisen von der kleinen Karte • **Abendessen:** Buffet à € 12,50 • Die Kosten der Verpflegung richten sich nach Ihrem Verbrauch.

## Kontakt

Karin Buchinger  
+43 6137 6621-501  
[karin.buchinger@bifeb.at](mailto:karin.buchinger@bifeb.at)