

# OASENTAG!

## Grenzen setzen - Selbstbehauptung für Frauen

**Freitag, 25. März 2022 18 Uhr -  
Samstag, 26. März 2022 19 Uhr**

**Ort: Schloß Dreilützow**  
Am Schloßpark 10  
19243 Wittendörp  
OT Dreilützow



**Neben spirituellen Impulsen, Raum für Stille und kreativem Ausdruck, lernen Sie ihren Körper und dessen Wirkung nach außen besser kennen, lernen sich selbst zu behaupten, lernen „nein“ zu sagen und sich zu wehren, wenn es darauf ankommt. Ebenso lernen Sie effektive Möglichkeiten, Gefahren zu erkennen, diesen aus dem Weg zu gehen oder sich im äußersten Notfall („worst case“) behaupten zu können.**

**Referentinnen:** Petra Oesterreich, Kursleiterlizenz für Frauenselbstverteidigung des DJJV, umfangreiche Kenntnisse als zertifizierte Anti-Gewalt-Trainerin und im modernen Kampfsport (1.Kyu im Ju-Jutsu)  
Silke Meyer, Leiterin Ev. Frauenwerk Lübeck-Lauenburg

**Die Veranstaltung findet unter 3 G + statt.**

**Kosten:** 90 €

**Teilnehmerzahl:** max.15

**Anmeldung** im Frauenwerk → Tel.: 0451 / 300 86 87 12

E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de)



# OASENTAG!

## Grenzen setzen - Selbstbehauptung für Frauen

**Freitag, 25. März 2022 18 Uhr -  
Samstag, 26. März 2022 19 Uhr**

**Ort: Schloß Dreilützow**  
Am Schloßpark 10  
19243 Wittendörp  
OT Dreilützow



**Neben spirituellen Impulsen, Raum für Stille und kreativem Ausdruck, lernen Sie ihren Körper und dessen Wirkung nach außen besser kennen, lernen sich selbst zu behaupten, lernen „nein“ zu sagen und sich zu wehren, wenn es darauf ankommt. Ebenso lernen Sie effektive Möglichkeiten, Gefahren zu erkennen, diesen aus dem Weg zu gehen oder sich im äußersten Notfall („worst case“) behaupten zu können.**

**Referentinnen:** Petra Oesterreich, Kursleiterlizenz für Frauenselbstverteidigung des DJJV, umfangreiche Kenntnisse als zertifizierte Anti-Gewalt-Trainerin und im modernen Kampfsport (1.Kyu im Ju-Jutsu)  
Silke Meyer, Leiterin Ev. Frauenwerk Lübeck-Lauenburg

**Die Veranstaltung findet unter 3 G + statt.**

**Kosten:** 90 €

**Teilnehmerzahl:** max.15

**Anmeldung** im Frauenwerk → Tel.: 0451 / 300 86 87 12

E-Mail: [frauenwerk-hl@kirche-ll.de](mailto:frauenwerk-hl@kirche-ll.de)

