

Sicher & selbstbewusst  
im Alltag!



Freitag, 3. Mai 2019, 19.00-21.00 Uhr  
Samstag, 4. Mai 2019, 10.00-16.30 Uhr

Für Mütter und Töchter ab 12 Jahren

Haus der Kirche, Müden



**Trainerin:**



Sabine Zöllner ist Kampfsportlerin (Taekwondo) und zertifizierte Trainerin für Selbstverteidigung ([www.security-stahl.de](http://www.security-stahl.de)). Bis 2017 hat sie gemeinsam mit ihrem Mann als Pastorin in Burgstädt bei Chemnitz

gearbeitet und strebt nun eine Promotion in Theologie an.

„Meine Leidenschaft ist es, Menschen zu zeigen, was in ihnen steckt. Nur wer weiß, dass er es wert ist, wird sich verteidigen können. Deine innere Einstellung und deine äußere Haltung bedingen sich. Darum macht nur ein ganzheitliches Konzept Sinn.“

Zur umseitig aufgeführten Mutter-Tochter-Aktion melde ich mich und meine Tochter/Töchter verbindlich an:

Datum, Unterschrift Mutter

Datum, Unterschrift Tochter

Datum, Unterschrift Tochter

An die Ev.-Luth.  
St. Petri-Kirchengemeinde  
Hauptstr. 14

38539 Müden-Aller

Anmeldung zur Mutter-Tochter-Aktion in Müden an der Aller  
Freitag, 03. Mai, 19.00-21.00 Uhr, Samstag 04. Mai, 10.00-16.30 Uhr

Mutter, Vorname, Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_  
Tochter, Vorname, Name \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_  
Tochter, Vorname, Name \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_  
Str. Haus-Nr.: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Meine E-Mail darf für diesen Zweck zu Absprachen in einer Gruppe weitergegeben werden: O Ja O Nein

----- hier abtrennen -----

**Ablauf:** Freitag, 19.00-21.00 Uhr  
Samstag 10.00-16.30 Uhr

**Was du für den Kurs benötigst:**

- Bequeme Sportkleidung - inkl. Pullover oder leichter Sportjacke für die Zeiten ohne Bewegung
- (Warme) Socken nach Witterung - wir machen die Übungen ohne Schuhe
- Ggf. eigene Trinkflasche zum Auffüllen
- Mitbring-Buffer: Für das gemeinsame (kalte) Mittagessen am Samstag steuert jede Teilnehmerin etwas bei (Fingerfood/Salat/Nachtisch/Kuchen/Obst mitzubringen (Pro Person eine Portion). Kaltgetränke/Kaffee/Tee stehen bereit.

Um mitzumachen, brauchst du nicht sportlich sein. Auch wenn du Knie- oder Rückenprobleme hast oder schwanger bist, muss das kein Hindernis sein. Es geht um Situationen, die jede Frau bewältigen lernen soll. Jede Teilnehmerin macht nur die Übungen mit, die für sie körperlich und emotional in Ordnung sind.

**Kosten:** Pro Person 35,- € (Einzelteilnahme)  
Mutter-Tochter: 55,- € für beide  
Mutter, zwei Töchter: 80,- € für drei

**Veranstaltungsort:** Haus der Kirche,  
Hauptstr. 14, 38539 Müden

**Kontakt:** Heike Harting, [heikeharting@web.de](mailto:heikeharting@web.de),  
Telefon: 05375/5994800

**Veranstalter:**  
Ev.-Luth. St.Petri-  
Kirchengemeinde  
Hauptstr. 14,  
38539 Müden-Aller



**Inhalt des Seminars**

Es ist spät und man sitzt alleine an der Bushaltestelle. Man muss vor der Klasse ein Referat halten. Der Kollege übergeht einen schon wieder.

Egal ob Mobbing, Lampenfieber, Angst vor Übergriffen oder Verunsicherung: Innere und äußere Sicherheit gehören enger zusammen, als frau glaubt. In diesem Kurs gibt Sabine Zöllner praktische Tipps, wie man diesen Herausforderungen begegnet und zeigt, wie unsere innere Haltung uns helfen kann.

Viele von uns kennen Situationen, in denen sie gerne selbstbewusster wären, in denen ihnen Sicherheit fehlt. Kann man da was machen? Ja! „Als Frau im Männerberuf, mit jahrelanger Taekwondo-Erfahrung und einer Ausbildung zur Selbstverteidigungstrainerin habe ich gelernt, dass wir Frauen viel lernen können, wenn es ums Grenzen setzen, Standpunkt finden und selbst-bewusstes Auftreten geht. Um mich zu behaupten (egal ob in der Schulklasse, vor dem Chef oder einem potentiellen Angreifer auf der Straße), muss ich meinen Wert kennen.“ *Sabine Zöllner*



- Wer hilft mir diesen Wert zu finden?
- Welche „Glaubenssätze“ behindern mich und was hilft mir weiter?

Dieser Tag ist für alle, die nach Antworten suchen! Neben hilfreichen und ermutigenden Impulsen erwarten dich viele praktische Beispiele, Wahrnehmungsübungen und Rollen-Spiele, in denen du dein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken und dein persönliches Verhaltensrepertoire erweitern kannst. *Wir freuen uns auf euch!*

