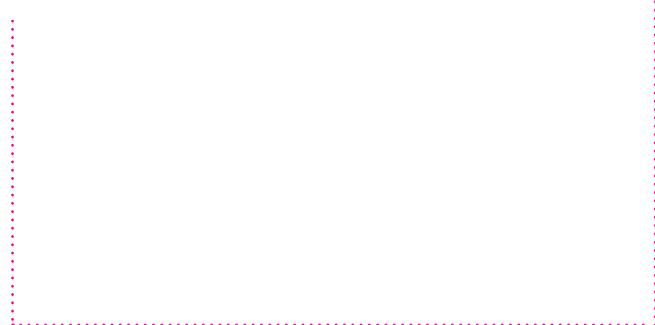


Kursangebote

- Pallas bietet schweizweit folgende Kurse an: Schnupperlektionen, Grundkurse, Auffrischkurse, Workshops, Referate.
- Für Gruppen organisieren wir gerne Kurse an ihrem Wohnort, der Schule oder am Arbeitsplatz.
- Die Kursangebote finden Sie unter www.pallas.ch oder kontaktieren sie unsere Administration: 079 646 85 45.

Ihre Trainerin in Ihrer Nähe



Spenden

Gewalt-Prävention ist ein wichtiger Auftrag.
Unterstützen auch sie unser Engagement gegen Gewalt.
IBAN CH57 0900 0000 4016 4187 9

Danke

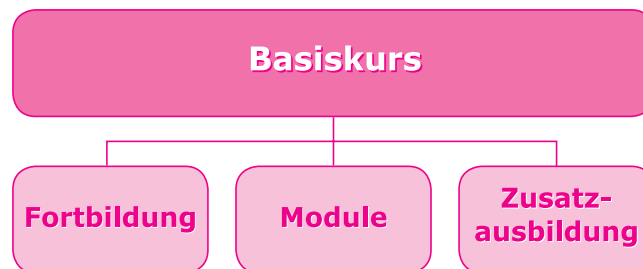
Weitere Informationen und unsere Präsentationsmappe finden sie unter www.pallas.ch

Über uns

pallas

- entwickelt didaktische Aus- und Weiterbildungs-konzepte. Sie werden laufend aktualisiert und optimiert.
- ist seit über 20 Jahren in der Gewaltprävention tätig.
- setzt sich für persönliche Freiheit, Selbstachtung und Respekt ein.
- Frauen und Männer sollen partnerschaftlich miteinander leben können.
- bezieht aktuelle Themen in die Kurse, sowie in die Aus- und Weiterbildungen ihrer Trainerinnen und Trainer ein.
- ist in allen Regionen der Schweiz tätig.
- finanziert sich über Mitgliederbeiträge und Spenden.

Aus- und Weiterbildung Pallas-TrainerIn



Wir bilden regelmässig neue Trainerinnen und Trainer aus. Interesse? Mehr Infos gibt's auf www.pallas.ch

Pallas Aus- und Weiterbildungen basieren auf bewährten Konzepten der Psychologie, Kommunikation und Selbstverteidigungstechniken verschiedener Kampfkünste.

Pallas

Schweizerische Interessengemeinschaft

*Selbstvertrauen und
Selbstbestimmung,
Stärke und Sicherheit*

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Körperliche und seelische Unversehrtheit ist ein Menschenrecht, welches Selbstachtung, Selbstvertrauen und Gesundheit beinhaltet.

Gewalt

- Gewalt ist, was Betroffene als Gewalt empfinden. Sie ermitteln, was Beleidigungen, Demütigungen, Drohungen, Mobbing, Schläge und sexuelle Ausbeutung bei ihnen auslösen und bewirken.
- Aufgrund der Rollenbilder und Machtverhältnisse können Frauen und Kinder von verschiedenen Gewaltformen besonders stark betroffen sein

Pallas-Selbstverteidigung

- ✓ ist aktive Gewaltprävention
- ✓ bedeutet Wissen um Gefahren und Lösungen
- ✓ Erhöht die Chancen, bei Gefahr angemessen zu reagieren
- ✓ stärkt das Selbstvertrauen und bewirkt ein sicheres, bewusstes Auftreten
- ✓ gibt es für jedes Alter
- ✓ erfordert keine Fitness
- ✓ eignet sich auch für Menschen mit besonderen geistigen und körperlichen Voraussetzungen
- ✓ fördert die Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ gibt ein gutes, gesundes Körpergefühl
- ✓ bedeutet mehr Lebensqualität
- ✓ Stärkt den Willen und die Fähigkeit, für sich und seine Rechte einzustehen

Kursinhalte

In der Pallas-Gewaltprävention geht es um Selbstbehauptung und um die Stärkung des Selbstwertgefühls, sowie um körperliche Selbstverteidigung.

Sich erfolgreich behaupten und verteidigen

- Mit Strategien zur Selbstbehauptung
- Mit einfachen, wirkungsvollen Techniken zur körperlichen Verteidigung

Gefahren erkennen

- Reale Gefahrensituationen erkennen und frühzeitig entschärfen
- Wahrnehmen von Grenzverletzungen

Grenzen setzen

- Mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck
- Lernen „NEIN!“ zu sagen

Eigene Stärken spüren

- Eigene Kräfte erleben
- Eigene Stärken erfahren

Zu allen Punkten vermitteln wir Hintergrundwissen und informieren über rechtliche Aspekte.

