



Pa!!as Selbstbehauptung und -verteidigung

**Sicherheit - Stärke - Selbstvertrauen - Selbstbestimmung
Ausgeglichenheit - Selbstwert**

Du lernst, Dich mit Worten erfolgreich abzugrenzen. Blöde Witze und Sprüche beeindruckten Dich nicht länger. Du lernst, mit Angst umzugehen, erfährst, wo Gefahren lauern und erlebst, welche Kraft in Dir steckt.

Kurs 1: Frauen und Mädchen: Samstag, 19.9.2026 von 9.00 – 13.00 Uhr

Kurs 2: Frauen und Mädchen: Samstag, 17.10.2026 von 9.00 – 13.00 Uhr

Gerne führe ich auch individuelle Kurse nach Vereinbarung durch

Kurskosten: Fr. 150.00 pro Teilnehmerin bis 15 Jahre,
Fr. 190.00 pro Teilnehmerin ab 16 Jahre
Ort: Kornfeldgasse 17, 4563 Gerlafingen
Tenue: Bequeme Kleidung, barfuss oder in Rutschsocken
Verpflegung: Wasser und genug Znüni.

**Anmeldung,
Kursleitung
& Fragen:** **Kathrin Abele**
Tel. 079 208 8185, kathrin@heilenatur.ch
Kornfeldgasse 17, 4563 Gerlafingen
Pallas Trainerin, 2. Dan Ju-Jitsu, Heilpädagogin,
Gewaltberaterin GHM®, Familienfrau

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, resp. deren Eltern.



Naturheilpraxis
SEURET
www.heilenatur.ch



Pa!!as Selbstbehauptung und -verteidigung

**Sicherheit - Stärke - Selbstvertrauen - Selbstbestimmung
Ausgeglichenheit - Selbstwert**

Du lernst, Dich mit Worten erfolgreich abzugrenzen. Blöde Witze und Sprüche beeindruckten Dich nicht länger. Du lernst, mit Angst umzugehen, erfährst, wo Gefahren lauern und erlebst, welche Kraft in Dir steckt.

Kurs 1: Frauen und Mädchen: Samstag, 19.9.2026 von 9.00 – 13.00 Uhr

Kurs 2: Frauen und Mädchen: Samstag, 17.10.2026 von 9.00 – 13.00 Uhr

Gerne führe ich auch individuelle Kurse nach Vereinbarung durch

Kurskosten: Fr. 150.00 pro Teilnehmerin bis 15 Jahre,
Fr. 190.00 pro Teilnehmerin ab 16 Jahre
Ort: Kornfeldgasse 17, 4563 Gerlafingen
Tenue: Bequeme Kleidung, barfuss oder in Rutschsocken
Verpflegung: Wasser und genug Znüni.

**Anmeldung,
Kursleitung
& Fragen:** **Kathrin Abele**
Tel. 079 208 8185, kathrin@heilenatur.ch
Kornfeldgasse 17, 4563 Gerlafingen
Pallas Trainerin, 2. Dan Ju-Jitsu, Heilpädagogin,
Gewaltberaterin GHM®, Familienfrau

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, resp. deren Eltern.



Naturheilpraxis
SEURET
www.heilenatur.ch