LEBEN GLEICHBERECHTIGT SELBSTBESTIMMT GEWALTFREI

frauenyounion

ZWEIheit
DEIN STARKES SELBST

„Selbst:Sicherheit beginnt im Kopf“

Die Frauenabteilung der younion _ Die Daseinsgewerkschaft lädt in Kooperation mit ZWEIHEIT zum interaktiven Vortrag mit dem Schwerpunkt mentale & körperliche Stärke und Sicherheit ein.



WANN: 25. September 2025
Einlass: 15:30 Uhr **Beginn:** 16:30 Uhr **Ende:** 19:30 Uhr

WO: younion _ Die Daseinsgewerkschaft, younion Hall, Maria-Theresien-Straße 11, 1090 Wien

ZWEIHEIT ist die Kombination aus Selbstverteidigung und Mentaltraining mit dem Ziel die körperliche und mentale Stärke zu stabilisieren und zu fördern. Sich in Ausnahmesituationen selbst verteidigen zu können und dies auch abrufbereit zu haben ist essentiell, allerdings nur die Spitze des Eisbergs bzw. die letzte Konsequenz.

Unser ganzheitliches Konzept setzt bereits viel früher an, denn Selbst:Sicherheit beginnt im Kopf. Unser Ziel ist die Erweiterung des individuellen Kompetenzen Repertoires durch Selbstverteidigungstechniken und Übungen aus dem Coaching und Mentaltraining - um gar nicht erst zum potenziellen Opfer zu werden.

Die Einzigartigkeit hinter unseren Programmen liegt in der Kombination der drei Säulen: Selbstverteidigung, Selbstwirksamkeit, Selbstbehauptung und ihrer Wechselwirkung. Dadurch wird die Resilienz, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen der teilnehmenden Person gestärkt und die Belastungsgrenze spürbar erhöht.

Folgende Inhalte erwarten Sie:

- Achtsamkeitsübungen: Eigene Grenzen erkennen & wahrnehmen
- Strategien zum Setzen & Verteidigen persönlicher Grenzen
- Selbstsicheres Auftreten & innere Stärke entwickeln
- Körpersprache: Eigene Wirkung & Signale anderer deuten
- Stressregulation: Effektive Atemtechniken zur Beruhigung
- Grundlagen der Selbstverteidigung: Praktische Techniken & Prävention

Interesse?
Dann melden Sie sich bis spätestens 19.09.2025 unter frauen@younion.at an

(Vorname, Nachname, Geburtsdatum und younion-Mitgliedsnummer)

Achtung: Begrenzte Teilnehmer:innen-anzahl, nur für younion Mitglieder der Landesgruppe Wien.

Wir freuen uns auf einen informativen Abend.

Ihre younion Frauenabteilung