

## Empowermentworkshop: Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstraining für Frauen\* und Mädchen, die von Rassismus betroffen sind



Der Empowermentworkshop für Frauen\* und Mädchen legt den Schwerpunkt auf verschiedene Methoden der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. An zwei Tagen lernen die Teilnehmenden, wie sie sich im Alltag gegen verbale und physische Angriffe mit einfachen Techniken und schnell zu erlernenden Griffen zur Wehr setzen und sich selbst schützen können. Dabei geht es nicht darum, komplizierte Praktiken zu erlernen, sondern um einfach anzuwendende und intuitive Handgriffe.

Der Workshop richtet sich ausschließlich an Frauen\* und Mädchen sowie Menschen, die sich als Frauen\* verstehen und aufgrund zugeschriebener Merkmale rassistische Diskriminierung erfahren. Um den Teilnehmenden einen Schutzraum zu gewähren, wird der Trainingsort erst mit der verbindlichen Anmeldung bekanntgegeben.

Der Workshop wird angeleitet und begleitet von der Trainerin Thi Quynh-Nhu Tran.



**Wer?** Mädchen ab 16 Jahren und Frauen\*, die von rassistischer Diskriminierung betroffen sind. BPoCs only.

**Wann?** 28.9. von 10:00 bis 17:00 Uhr und 29.9.2019 von 09:00 bis 15:00 Uhr (Samstag und Sonntag)

**Wo?** Magdeburg, Trainingsort wird nach verbindlicher Anmeldung bekannt gegeben

Das Training ist kostenfrei. Für Snacks, Getränke und einen Mittagsimbiss wird gesorgt.

### **Bitte folgende Informationen bei der Anmeldung (bis 20.09.) mit angeben:**

Benötigen Sie eine Sprachmittlung (Bitte Sprache angeben)?

Benötigen Sie eine Kinderbetreuung?

Brauchen Sie eine Übernachtung in Magdeburg und/ oder eine Fahrtkostenerstattung?

Die Anmeldung gilt erst mit der schriftlichen Bestätigung als verbindlich.

**LAMSA e. V.**

**Laura Schrader**

**E: [entknoten\[at\]lamsa.de](mailto:entknoten@lamsa.de)**

**T: 0152 56034747 oder 0391 99078887**