

**Menschen mit Behinderung gehen uns an:  
Potenziale entdecken - fördern - erhalten**



## **Selbstbehauptungskurs für Menschen mit Behinderung**

**Wir bieten in Ihrer Einrichtung  
auf Sie zugeschnittene Selbstbehauptungskurse  
für Gruppen von 8-12 Personen an.**

### **Was erwartet mich ?**

- Das eigene Ich stärken, sich des eigenen Wertes bewusst werden
- Bedeutung der Körpersprache und ihrer Signale
- Eigene Grenzen erkennen und setzen
- Umgang mit der eigenen Angst
- Meine Fähigkeiten und Möglichkeiten kennen und erfolgreich nutzen
- Alltägliche Problemsituationen meistern

**..... und das alles ohne sich zu blamieren**

Teilnahmebeitrag: 30,00 €

(Kosten sind fix und unabhängig von der Teilnehmerzahl)

### **Fragen und Anmeldung:**

**Stiftung Lebensspur e.V. - Landgrafenstr. 5 - 50931 Köln**



**Telefon: Christoph Przibylla 02224 9810560  
christoph.przibylla@stiftung-lebensspur.de  
akademie@stiftung-lebensspur.de  
www.stiftung-lebensspur.de**

**Wir weisen darauf hin, dass dies kein Selbstverteidigungskurs ist!**