

"Körpersprache: Warnung und Schutz"

von Frauen für Frauen

Samstag, 27. März 2010, 15 - ca. 17.30 / 18 Uhr

Wir alle können - oft sehr frühzeitig und treffsicher – bei anderen Menschen wahrnehmen, ob sie `uns gut sind´ oder ob wir das berühmte `komische Gefühl´ haben, das uns warnt und (hoffentlich) vorsichtig werden läßt.

Wir alle können uns in kritischen Situationen selbst stärken, indem wir auf unsere Körpersprache, auf unsere (innere und äußere) Haltung, auf unsere Ausstrahlung achten.

Die 4 A´s
bieten schon mal eine solide Basis
für die Prävention möglicher Übergriffe:

- Achtsamkeit (nicht Misstrauen!)
- Atmung
- Augenkontakt
- Aufrechte Haltung

Vortrag mit kleinen praktischen Übungen

