

8010 Graz, Friedrichgasse 7
0316/326044
drogenberatung@stmk.gv.at
www.drogenberatung.steiermark.at

Montag - Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr
und Montag - Donnerstag 17.00 - 19.00 Uhr
Termin nach Vereinbarung

50 Jahre Drogenberatung

Selbstschutz und Selbstverteidigung

In diesem Workshop sollen die wichtigsten Prinzipien zum Thema vermittelt werden. Konkret geht es um Vorfeldvermeidung und Wahrung der eigenen (körperlichen) Grenzen.

Dabei möchte ich theoretische Prinzipien erörtern aber auch konkrete Übungen durchführen. Es sollen dabei sogenannte „sanfte Mittel“ besprochen, aber auch Notfallstechniken erlernt werden.

Leitung: DPGKP Robert Gragl

Terminübersicht: 18.10.2023, 12⁰⁰ – 13³⁰ Uhr

Anmeldung: Journaldienst der Drogenberatung
Eine Woche im Vorhinein
0316/32 60 44