

Selbstbewusst im Dunkeln: Frauenpower beim Nightwalk in Hude!

„Nightwalk“ in Hude stärkt Frauen durch Selbstschutztraining. Gaby Bothe lehrt Deeskalation und Umgang mit Ängsten. Weitere Termine folgen.

Hude, Deutschland - Dunkle Straßen und unbekannte Gesichter – viele Frauen fühlen sich in solchen Situationen unsicher. Um gegen diese Ängste anzukämpfen, bietet Gaby Bothe, Trainerin für Selbstverteidigung und -behauptung, in Hude einen „Nightwalk“ an, der über zwei Stunden geht. Die Veranstaltung, in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Margaretha Stolle, konzentriert sich auf das Erlernen von Deeskalationstechniken und stärkt das Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen. „Ein Persönlichkeitstraining, um blockierende Verhaltensmuster zu überwinden, ist ebenfalls Teil des Programms“, erklärt Stolle.

Der Nightwalk stieß auf großes Interesse: Die ausgebuchte Veranstaltung mit 25 Frauen wurde als voller Erfolg gewertet. Teilnehmerinnen brachten eigene Erfahrungen ein und erarbeiteten individuelle Lösungsansätze. Stolle und Bothe betonen auch die Notwendigkeit, das Thema häusliche Gewalt anzusprechen, und rufen betroffene Frauen auf, sich an die Gemeinde zu wenden. Weitere Nightwalk-Termine sind in den kommenden Wochen geplant: 23. Oktober in Ahlhorn, 8. November in Wardenburg, 15. November in Ganderkesee und 27. November in Wildeshausen. Mehr Informationen und Anmeldungen sind bei den jeweiligen Gleichstellungsbeauftragten erhältlich. Detaillierte Informationen dazu finden sich **auf www.dk-online.de**.

Details

Ort	Hude, Deutschland
------------	-------------------

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de