

## EINLADUNG

**DaMigra e.V. lädt im Rahmen des MUT-Macherinnen\* - Projektes herzlich zum wöchentlichen Workshop „Selbstverteidigung“ ein!**

**Datum:** Jeden Samstag ab dem 12.09.2020 bis zum 27.11.2020  
**Uhrzeit:** 19 Uhr  
**Ort:** Sporthalle der Boxgirls (Hobrechtstraße 76, 12043 Berlin)

Frauen\* mit Migrations- und Fluchtgeschichte sind verstärkt von Gewalt betroffen. Dem wollen wir mit einem Selbstverteidigungskurs entgegenwirken! Wir akzeptieren keine Gewalt und wollen das Schweigen brechen. Im Rahmen eines Selbstverteidigungskurses hast du die Gelegenheit gemeinsam mit anderen Frauen\* zu lernen, wie man mit Gewaltsituationen am besten umgeht und selbstbewusst handelt.

Jedes Treffen beginnt mit einer Diskussionsrunde über Gewalt, in der auch verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten erklärt werden. Hierbei hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Teilnehmerinnen\* über persönlichen Erfahrungen und Tipps auszutauschen. Anschließend setzen wir die neuen Erkenntnisse durch ein Box-Training praktisch um und üben einige Verteidigungstechniken. Diese Veranstaltungsreihe wird in Kooperation mit LAFI e.V. und Boxgirls e.V. durchgeführt.

**WICHTIG:** Aufgrund der beschränkten Teilnehmerinnen\*anzahl bitten wir rechtzeitig um verbindliche Anmeldung. Die Teilnahme ist an allen Sitzungen erforderlich. Die Veranstaltung findet in deutscher Sprache statt.

**Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!**

**Anmeldungen an:** [holalafi@gmail.com](mailto:holalafi@gmail.com)

\*\*\*\*\*

**Florencia Gaillour**

**DaMigra e.V. – Standort Berlin-Brandenburg**

[berlin@damigra.de](mailto:berlin@damigra.de)

FON: 030 285 013 36

WEB: [www.damigra.de/mut-projekt](http://www.damigra.de/mut-projekt)

EIN PROJEKT VON

GEFÖRDERT DURCH

IN KOOPERATION MIT

