

MODERNÍ SEBE OBRANA PRO ŽENY



**Kurz je vytvořen k
Mezinárodnímu dni žen!**

Darujte ho mámě, kámošce,
babičce a nebo sobě.

**Registrace probíhají
v Infocentru Toužim**

Jestli vám není ještě 15 let, musíte k
nám přijít v doprovodu dospělé osoby.

7. března 2026 14:00

Infocentrum Toužim

předpokládaná doba trvání 2-3 h

**za velmi výhodnou cenu
300,- (běžně 1150,-)**

výtěžek půjde jako příspěvek svépomocné
skupině KONSENT podporující ženy, které se
staly obětí sexuálního násilí

Co si z našeho kurzu sebeobrany pro ženy odnesete?

Sebeobrana začíná u jasné komunikace a v některých případech končí u odražení fyzického útoku. Po našem kurzu budete umět obojí. Pro jistotu. Základem bude předcházení útoku, správná komunikace s násilníkem, a především rozpoznávání toxického chování ze svého okolí. Většina agrese se totiž děje za zavřenými dveřmi.