



DREHUNGEN

**Selbstbewusstsein
Selbstbehauptung
Selbstverteidigung**

**von Frauen
für Frauen und Mädchen**

Drehungen ist eine Selbstverteidigungstechnik, die in den 70iger Jahren von Frauen, für Mädchen und Frauen entwickelt wurde. Drehungenkurse werden seit dem als pädagogische Methode in der Mädchenarbeit/Frauenarbeit eingesetzt. Der Hintergrund von Drehungen basiert auf der feministischen Theorie, die Stärken der Frau zu entdecken, aufzuwerten und zu vertreten. Drehungenkurse orientieren sich am konkreten Alltag und den aktuellen Bedürfnissen der Teilnehmerinnen.

Drehungen ist eine Möglichkeit zur Prävention gegen psychische, verbale oder körperliche Gewalt an Mädchen und Frauen.

Drehungen fördert

- das eigene **Körperbewusstsein und Haltung**
- die eigene **Selbstsicherheit und Selbstbestimmtheit**
- das Vertrauen auf die **Stärken und Wirkung des eigenen Körpers**
- das **Bewusstsein für die eigenen Grenzen und Körpersprache** und
- vermittelt **Techniken zur Selbstverteidigung.**

drehungen

INFOS ZU KURSANFRAGEN

www.verein-drehungen.at

Joelle Strobl (Mitfrau des Verein Drehungen) Tel: 0039/3472884427

strobljoelle@gmail.com