

Selbstbewusst & Stark

Selbstbehauptung und
Persönlichkeitsstärkung
für Frauen



Osnabrück
08. November 2025

Katholische Erwachsenenbildung
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück



Katholische
Erwachsenenbildung
Osnabrück e.V.

Selbstbewusst & Stark

Selbstbehauptung und Persönlichkeitsstärkung für Frauen

In diesem praxisnahen Workshop lernen Frauen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, klare Grenzen zu setzen und sich in herausfordernden Situationen zu behaupten. Mit einer Kombination aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen werden Themen wie Körpersprache, Achtsamkeit, Dominanzverhalten und Strategien zur Deeskalation behandelt. Zudem geht es um den Umgang mit Übergriffen sowie um Techniken, um sich selbst zu schützen und rechtzeitig zu handeln.

Das Ziel: mehr innere Stärke, Selbstsicherheit und ein besseres Gespür für die eigene Wahrnehmung.

Ref. Gaby Bothe
Termin Sa. 08.11.2025, 13:00 - 16:00 Uhr
Ort Kath. FABI / KEB Osnabrück
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück
Kosten 37 €



Kontakt Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück
Große Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück
Esther Gerbes
Tel. 0541 35868-78
Mail: info@keb-os.de
www.keb-os.de

Die ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie unter www.keb-os.de.

Titelbild: pixabay

Anmeldung (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an
zum Kurs **Selbstbewusst & Stark** (ZOKA5003)

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Handy

E-Mail

SEPA-Lastschriftmandat

KEB Osnabrück, Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück
Gläubiger ID: DE07 ZZZ 0000 0461 755. Die Mandatsreferenz setzt sich zusammen aus dem Kürzel „KEB“ und Ihrer TN-Nr.; im Feld Verwendungszweck finden Sie folgende Angaben: Kursnummer, TN-Name, TN-Vorname, Kurstitel. Ich ermächtige die KEB, Zahlungen von meinem Konto mittels einmaliger Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KEB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kontoinhabers

IBAN DE _ _ _ _ _

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Daten ausschließlich zum Zwecke der Kursverwaltung gespeichert werden.

Datum Unterschrift