

# Sich behaupten

## Inklusiver Workshop zur Selbstwahrnehmung

Weilheim – Die Offene Behindertenarbeit des Caritasverbandes Weilheim-Schongau lädt am Samstag, 12. November, junge Erwachsene zu einem Workshop in Weilheim ein. Das Thema: Selbstwahrnehmung/Selbstverteidigung.

Es gibt Situationen, in denen man sich ohnmächtig oder hilflos fühlt. Wenn sich zum Beispiel beim Anstehen an der Kasse einfach andere vordrängeln oder wenn man angefasst wird, ohne dass man das will. Sich in solchen Situationen der alltäglichen Grenzüberschreitung selbst zu behaupten, kann gelernt werden. Mit Körpersprache, Stimme und ein bisschen Mut können sie bewältigt werden.

Im Workshop wird sich dem Thema über Körper- und Wahrnehmungsübungen angenä-

hert. Es wird gelernt, wo persönliche Grenzen sind und wie man sie behaupten kann.

Begleitet und betreut werden die acht Teilnehmenden von Dr. Phil. Sonja Weißbacher sowie zwei Fachkräften der Offenen Behindertenarbeit des Caritasverbandes.

Willkommen sind junge Erwachsene mit und ohne Behinderung zwischen 16 und 30 Jahren. Der Workshop findet im Vereinsheim des TSV Weilheim, Pollinger Straße 9, statt und ist für Rollstuhlfahrer und -fahrerinnen geeignet. Das Angebot beginnt um 14 Uhr und endet um 18 Uhr. Mitzubringen ist ein großes Handtuch.

Anmeldungen: Offene Behindertenarbeit, Katja Ruhdorfer und Magdalena Schilcher, Tel. 0881/909590-21 oder E-Mail: oba@caritas-wm-sog.de. kb