

## Auch die längste Reise beginnt mit einem einzigen, ersten Schritt

**Neu ab Januar: der Selbstbehauptungskurs im Alisazentrum Worms, samstags ab 09 Uhr, monatlich.**

- Samstags findet der Selbstbehauptungskurs in zwei Blöcken statt. Um 09:00 bis 10 Uhr ist der offene Kurs und von 10:15 bis 11:15 der Stabilisierungskurs, der mit den Frauen stattfindet, die regelmäßig kommen wollen. Im Anschluss an die Kurse gibt es ein gemeinsames Frühstück, bei dem der Austausch und die Vertiefung der Themen stattfindet. Das Frühstück wird im Elterncafé angeboten.

**Kursleiterin und Budopädagogin Doris Vögeli leitet den Kurs, unter anderem werden folgende Themen behandelt:**

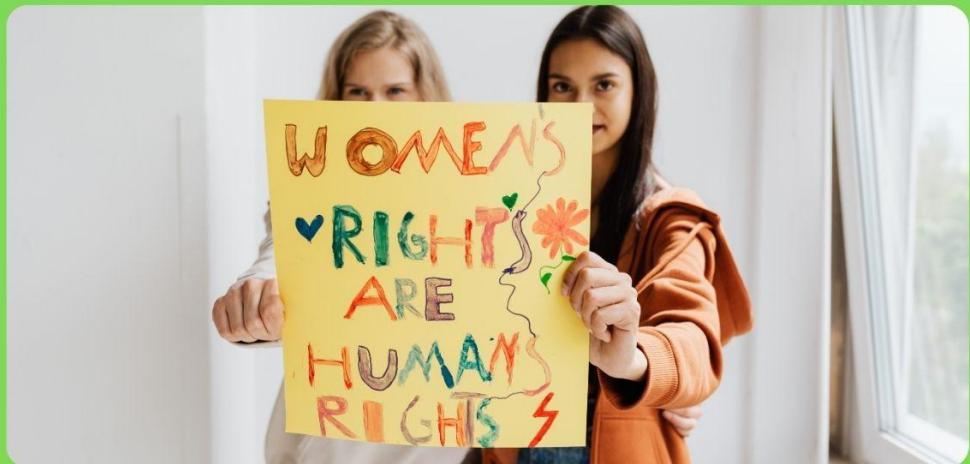
- Nein sagen/Grenzen erkennen und setzen
- eigene Persönlichkeit erkennen und daran arbeiten
- Körpersprache/Ausstrahlung
- Körperwahrnehmung
- Körper - Geist - Seele
- persönliche Rechte
- Lösungssuche anstatt Fehlerfahndung
- verantwortliches Verhalten gegenüber sich selbst, der Familie und der Gesellschaft
- Methoden:
- Budosport-Pädagogik
- Rollenspiele in geschütztem Umfeld / Ausprobieren neuen Verhaltens
- Gruppenübungen
- Gesprächsrunden (z.B. eigene Glaubenssätze erkennen)
- Reflexion
- Geschichten/Weisheiten
- positive Reflexion / Vorbilder
- Aufbau von Beziehungen/Vertrauen
- gemeinsame Lösungssuche und Zusammenhalt



## Selbstbehauptungskurs

Stark sein. Grenzen setzen.  
Selbstbewusst auftreten.

Regelmäßig samstags, kostenfrei,  
mit anschließendem Frühstück



Ab dem 31.01.2026  
monatlich. Ab 09:00 Uhr und  
ab 10:15 Uhr im Alisa  
Zentrum Worms

Anmeldung: [www.alisa-zentrum.de](http://www.alisa-zentrum.de)

Tel. 06241-26966-0  
Mainzer Straße 76, 67547 Worms  
[www.alisa-zentrum.de](http://www.alisa-zentrum.de)