

# PRÄVENTIONS- & SELBSTVERTEIDIGUNGSWORKSHOP FÜR WEIBLICH GELESENE KULTURTÄTIGE

Vor allem für Künstler:innen auf der Bühne ist körperliche Nähe zu anderen Menschen Arbeitsalltag und oft arbeiten wir mit Grenzenüberschreitung. Doch wo verschwimmt die berufliche mit der privaten Grenze? Wo werden Machtverhältnisse bewusst eingesetzt und überschreiten persönliche Grenzen?

Laut vera\* Vertrauensstelle waren 75% der Meldungen Betroffener mit Erfahrungen von Belästigungen oder Gewalt in Kunst und Kultur 2022/23 von weiblich gelesenen Menschen.

Seit der #MeToo-Bewegung ist einiges ins Rollen gekommen. Alte Strukturen zu erkennen und zu überwinden erfordert jedoch viel Geduld, (Selbst)Bewusstsein, Übung und ein Zusammenhalt innerhalb der Branche.

**Bist Du in der Kultur tätig und möchtest trainieren wie Du mit grenzüberschreitenden Situationen umgehen kannst? – Dann bist Du in diesem Workshop genau richtig!**

## Kursinhalt (Auszug)

<b>Praxis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Körperwahrnehmung</li><li>● Bewusstwerdung eigener Grenzen</li><li>● Eigene Kräfte wiedererleben und Stärke erfahren</li><li>● Gefahren einschätzen: Verhalten in Belästigungs- und Angstsituationen</li><li>● Nein-Sagen und Verteidigung mit Worten</li><li>● Effiziente körperliche Selbstverteidigungstechniken (Körperhaltungen, Schlag, Schock und Entwindungstechniken)</li><li>● Lösungsansätze erproben</li><li>● Vernetzung und Austausch mit anderen Kulturtätigen</li></ul>
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Funktionen von Gefühlen &amp; Emotionen</li><li>● Umgang mit Angst</li><li>● Rechte und Gesetze (Notwehrrecht, Opferrecht in Österreich)</li></ul>

## Hinweis

Wir üben mit konkreten Situationen. Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmerinnen können in diesem Kurs integriert werden. Aufgrund meiner Erfahrungswerte als weiße Cis-Frau unterrichte ich mit diesem Hintergrund. Es können möglicherweise nicht alle Bedürfnisse und Erwartungen weiblich gelesener Personen abgedeckt werden, welche mehrfach marginalisiert sind.

Zur Erweiterung des Kursangebots sind alle FLINTAS sehr herzlich dazu eingeladen sich mit mir in Verbindung zu setzen. Ich freue mich über einen offenen Austausch & gemeinsames Weiterlernen mit euch allen!

*Achtung: Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine Bewältigungstherapie von traumatischen Erlebnissen!*

## Kursinfos

**Wann: SA, 21. - SO 22.06.2025** || je 10-18 Uhr

**Wo:** Stadt Wien; genauer Trainingsort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

**Min.** Teilnehmerinnenzahl: **6**

**Max.** Teilnehmerinnenzahl: **16**

**Anmeldung per Mail bitte bis 12.06.2025!**

**Kosten/TN:** € 190,- für 2 Tage

**Frühbuchungsrabatt/TN:** €150,- für 2 Tage  
(Anmeldung bis 25.05.)

Du hast Fragen? Dann melde Dich gerne bei mir! (DE/EN)

## Kontakt & Anmeldung

**Ingrid Adler**

seit über 10 Jahren in der Kultur tätig (Schauspielerin, Regisseurin, Produktionsleiterin)

seit über 20 Jahren Karate Training (3.Dan)

2023 Ausbildung zur Pallas Trainerin (CH):

Präventions- und Selbstverteidigungscoach

+43 660 34 28 358

**info-prev-defeingridadler.at** | [www.ingridadler.at](http://www.ingridadler.at)