

Sicher als Frau. Kompakt-Ratgeber



Filesize: 1.87 MB

Reviews

The very best publication i actually go through. It can be packed with knowledge and wisdom It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

(Rhea Kunze)

SICHER ALS FRAU. KOMPAKT-RATGEBER

[DOWNLOAD](#)

Mankau Verlag Okt 2016, 2016. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Gewalt gegen Frauen - das Thema ist leider aktueller denn je. Frauen erleben immer wieder Übergriffe, die sich gegen ihre körperliche wie seelische Unversehrtheit und ihre Würde als Menschen richten. Dabei muss unterschieden werden: Sicherheitsbewusstsein - ja, unbedingt! Angstmache und übertriebene Panik - Nein danke! Dennoch gibt es diese Form von körperlicher und verbaler Gewalt gegen Frauen auf allen Ebenen der Gesellschaft. Wie können wir damit umgehen Gibt es Möglichkeiten, sich schon im Vorfeld davor zu schützen Welche Form der Gegenwehr ist im Akutfall sinnvoll, wie sollte man auftreten, wenn einem Gefahr droht Und welche Hilfe können Frauen nach einem Übergriff für sich in Anspruch nehmen Barbara Reik wurde selbst mehrfach mit Gewalt, nicht nur auf der Straße, konfrontiert. Als ausgebildete Tai-Chi- und Qi-Gong-Trainerin mit jahrzehntelanger Erfahrung in den Bereichen Achtsamkeit, Bewegung sowie geistige und körperliche Präsenz hat sie sich kompetent mit dem Thema Gewalt befasst. Mit diesem Ratgeber im praktischen Handtaschen-Format hat sie ein 'Anti-Gewalt-Notfallkit' geschaffen, das Frauen besser auf solche Situationen vorbereitet. - Tipps, Tricks und Anleitungen für mehr Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit - Vielseitige Übungen gegen Angst, Aufregung und Stress - Bewährte Selbstverteidigung bei akuter Bedrohung - Mit hilfreichen Adressen und Informationen 127 pp. Deutsch.

[Read Sicher als Frau. Kompakt-Ratgeber Online](#)[Download PDF Sicher als Frau. Kompakt-Ratgeber](#)

Related Books



Psychologisches Testverfahren

Reference Series Books LLC Nov 2011, 2011. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 249x191x7 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Neuware - Quelle: Wikipedia. Seiten: 100. Kapitel: Myers-Briggs-Typindikator, Keirsey Temperament Sorter, DISG,...

[Read](#) [PDF](#)

»



Short Stories 3 Year Old and His Cat and Christmas Holiday Short Story Dec 2015: Short Stories

2016. PAP. Book Condition: New. New Book. Delivered from our US warehouse in 10 to 14 business days. THIS BOOK IS PRINTED ON DEMAND. Established seller since 2000.

[Read](#) [PDF](#)

»



Books for Kindergarteners: 2016 Children's Books (Bedtime Stories for Kids) (Free Animal Coloring Pictures for Kids)

2015. PAP. Book Condition: New. New Book. Delivered from our US warehouse in 10 to 14 business days. THIS BOOK IS PRINTED ON DEMAND. Established seller since 2000.

[Read](#) [PDF](#)

»



A Valentine for the Veterinarian

Harlequin, United States, 2016. Paperback. Book Condition: New. Not for Online.. 168 x 104 mm. Language: English . Brand New Book. IT S RAINING CATS AND DOGSAND BABIES? When charismatic K-9 cop Alex Santiago shows...

[Read](#) [PDF](#)

»



Story Elements, Grades 3-4

Carson Dellosa Pub Co Inc, 2012. PAP. Book Condition: New. New Book. Shipped from US within 10 to 14 business days. Established seller since 2000.

[Read](#) [PDF](#)

»

**Finally Free**

Createspace Independent Publishing Platform, United States, 2016. Paperback. Book Condition: New. 216 x 140 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Its been four years since Malakais death, and Kinara couldnt

[Save](#) [ePub](#)

»

**Readers Clubhouse Set B What Do You Say**

Barron s Educational Series, United States, 2006. Paperback. Book Condition: New. Ann Losa (illustrator). 142 x 13 mm. Language: English . Brand New Book. This is volume six, Reading Level 2, in a comprehensive program

[Save](#) [ePub](#)

»

**Readers Clubhouse Set a a Truck Can Help**

Barron s Educational Series, United States, 2006. Paperback. Book Condition: New. 229 x 145 mm. Language: English . Brand New Book. This is volume eight, Reading Level 1, in a comprehensive program (Reading Levels 1

[Save](#) [ePub](#)

»

**Gypsy Breynton**

Echo Library. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 88 pages. Dimensions: 9.0in. x 6.0in. x 0.2in.Hon. Gypsy Breynton, Esq. , M. A. , D. D. , LL. D. , C. , c. Gypsy Breyiiton, R, R.

[Save](#) [ePub](#)

»

**Readers Clubhouse Set a Nick is Sick**

Barron s Educational Series, United States, 2006. Paperback. Book Condition: New. Carol Koeller (illustrator). 221 x 147 mm. Language: English . Brand New Book. This is volume three, Reading Level 1, in a comprehensive program

[Save](#) [ePub](#)

»