



## Sicher als Frau. Kompakt-Ratgeber

By Barbara Reik

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...



**READ ONLINE**  
[ 6.85 MB ]

### Reviews

*This is actually the very best pdf i actually have study till now. I am quite late in start reading this one, but better then never. You will like just how the author publish this ebook.*

-- **Junior Lesch**

*A whole new e book with an all new point of view. It is one of the most incredible book i actually have go through. I am easily could possibly get a enjoyment of reading through a written book.*

-- **Nathanael Treutel**