

AURA-KURSE ZUM VERSCHENKEN!

— Geschenk-Gutscheine für einen Kurs bei AURA gibt es bei uns (einfach anrufen oder per E-Mail bestellen)

Wie können Sie AURA unterstützen?

• Spenden Sie!

Mit Spenden – egal in welcher Höhe – fördern Sie den Fortbestand und die Arbeit von AURA Nürnberg e.V.

• Treten Sie unserem Verein bei!

Jede Frau ab 18 Jahren kann Vereinsmitfrau werden und mit einem monatlichen Mindestbeitrag in Höhe von 7,50 € unser Projekt unterstützen. Informationen zum Vereinsbeitritt finden Sie unter www.aura-nuernberg.de

Spenden und Mitfrauenbeiträge sind steuerlich absetzbar. Auf Anfrage stellen wir Ihnen gerne eine Bescheinigung aus.

Vorteile und Angebote für Mitfrauen und deren Töchter

KOSTENLOSE MITFRAUENABENDE

Für Mitfrauen ist die Teilnahme an allen Aufbaustunden kostenfrei (Termine siehe Seite 1)

AUSSERDEM gibt es Ermäßigungen der Kursgebühren für alle Kurse.



AURA Nürnberg e.V.
selbst stärken | selbst behaupten | selbst verteidigen
Kurse | Information | Beratung von Frauen
für Frauen und Mädchen

Gleißbühlstraße 10, 90402 Nürnberg
(5 Min. zum Hbf)
Fon (0911) 28 46 29 | Fax (0 32 12) 28 46 29 9
E-Mail: info@aura-nuernberg.de



www.aura-nuernberg.de

Konto 98 25 200, BLZ 700 205 00, Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE 73 7002 0500 0009 8252 00, BIC: BFSWDE3 3MUE



Kurs-Anmeldebedingungen

Erst mit der **schriftlichen Anmeldung und der Überweisung der Kursgebühr** an AURA Nürnberg e.V., Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 700 205 00, Konto 98 25 200, IBAN: DE 73 7002 0500 0009 8252 00, BIC: BFSWDE3 3MUE ist die **Anmeldung verbindlich**.

Dabei **bitte Kursnummer, Name und Adresse angeben!**

Sie erhalten keine Kursbestätigung.

Sollte ein Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, erfolgt eine Absage und wir überweisen die Kursgebühr zurück.

Wir nehmen Gutscheine für soziale und kulturelle Teilhabe für Mädchen bis 18 Jahre an.

Rücktritt

Bei Rücktritt bitte bis **spätestens sieben Tage** vor Kursbeginn schriftlich oder telefonisch absagen. Bei **späterer Absage behalten wir eine Bearbeitungsgebühr von 10 € ein!**

Bei **Absage innerhalb von zwei Tagen** vor Kursbeginn ist eine Rücküberweisung der Kursgebühr nicht mehr möglich!

Verbindliche Kursanmeldung

Name:

Straße:

Wohnort:

Telefon:

Mobil:

E-Mail:

Mitfrau ja nein

bei Mädchen bitte Geburtsdatum angeben

Kursnummer:

Kursbezeichnung:

ab / am:

Ich nehme eigenverantwortlich am Kurs teil und gebe notwendige Besonderheiten bekannt. Ich habe die Anmeldebedingungen zur Kenntnis genommen.
Ich erkläre mich hiermit einverstanden, dass die aufgeführten personenbezogenen Daten von AURA Nürnberg e.V. zum Zweck der Bearbeitung der Kursanmeldung und der Kursteilnahme gespeichert und verwendet werden dürfen. Mir ist bekannt, dass ich diese Einwilligung jederzeit widerrufen kann.

.....
Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigten)

Impressum:

AURA Nürnberg e.V. | Gleißbühlstraße 10 | 90402 Nürnberg
Fon (0911) 28 46 29 | Fax (0 32 12) 28 46 29 9

Veranstaltungsort: Unsere Kurse sind soweit nicht anders angegeben in den AURA-Räumen in der Gleißbühlstr. 10, 90402 Nürnberg.
Druck: City-Druck, Nürnberg | Gestaltung: Karin Kröll



WIR BRAUCHEN IHRE UNTERSTÜTZUNG!

Auch die kommenden Monate bleiben durch die anhaltende Corona-Pandemie finanziell schwierig für AURA Nürnberg e.V. Weiterhin finden unsere Kurse zunächst mit einer kleineren Teilnehmerinnenzahl und der Einhaltung eines Infektionsschutz- und Hygienekonzepts statt. Durch diese veränderten Arbeitsbedingungen ergeben sich höhere Kosten für den Verein, gleichwohl möchten wir unsere Räume sowie die Stellen der Mitarbeiterinnen erhalten. Mit Inkrafttreten des Übereinkommens der Istanbul-Konvention gehört AURA Nürnberg e.V. zu den Einrichtungen, die seit über 30 Jahren Gewalt bekämpfen, Betroffenen Unterstützung bieten und Gewalt durch Präventionsarbeit verhindern.

Mit einer Spende – egal in welcher Höhe – können Sie unseren Verein existentiell unterstützen und zum Fortbestand unserer Arbeit beitragen.

Spenden können Sie über das Spendenformular auf unserer Homepage www.aura-nuernberg.de oder per Überweisung auf unser Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE 73 7002 0500 0009 8252 00,
BIC: BFSWDE3 3MUE



Gefördert von Stadt Nürnberg – Gesundheitsamt



KURSE INFORMATION BERATUNG VON FRAUEN FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

selbst stärken ** selbst behaupten ** selbst verteidigen

PROGRAMM FEB. – SEPT. 22

SELBST STÄRKEN SELBST BEHAUPTEN SELBST VERTEIDIGEN

Unsere Räume sind barrierearm!

info@aura-nuernberg.de | ☎ (0911) 28 46 29 | www.aura-nuernberg.de

KURSE INFORMATION BERATUNG VON FRAUEN FÜR FRAUEN & MÄDCHEN

PROGRAMM FEB. – SEPT. 22

ANGEBOTE FÜR FRAUEN

Februar bis August 2022

WenDo Selbst stärken Selbst behaupten Selbst verteidigen

Was bringt WenDo für Frauen und Mädchen?

- Vertrauen in die eigene Wahrnehmung
- eigene Grenzen spüren und setzen
- eigene Stärken und Ressourcen (wieder)entdecken
- Handlungsmöglichkeiten bei Grenzüberschreitungen (beruflich wie privat)
- leicht erlernbare, einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung und Deeskalation

Wie arbeiten wir?

- Kurse unter fachlich kompetenter Anleitung in kleinen Frauen-/ Mädchengruppen
- Berücksichtigung individueller Möglichkeiten der Teilnehmerinnen
- parteiliche Hilfe und Unterstützung bei bereits erlebter Gewalt (z. B. häuslicher Gewalt, Mobbing, Stalking, sexuellen Übergriffen)
- in großen hellen Räumen und in einer angenehmen Atmosphäre, nur für Frauen und Mädchen
- Unsere Räume sind barrierearm. Rollstuhlfahrerinnen bitte nachfragen!
- Haben Sie aufgrund individueller Besonderheiten (körperliche, sprachliche ...) Bedenken, am Kurs teilzunehmen, klären wir dies gern in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen.

WenDo-Kurse für Frauen

INFO- UND SCHNUPPERSTUNDEN FÜR FRAUEN

- Nr. 721 Mittwoch | 16.02.22 | 19:00–20:30 Online-Angebot ** 3
- Nr. 727 Freitag | 18.03.22 | 19:00–20:30 *
- Nr. 733 Montag | 09.05.22 | 19:00–20:30 *
- Nr. 744 Montag | 11.07.22 | 19:00–20:30 *

Bitte telefonisch oder per E-Mail anmelden. Eintritt frei.

WenDo-GRUNDKURSE FÜR FRAUEN

- Nr. 722 Samstag | 26.02.22 | 10:00–17:00 | Online-Tageskurs ** 2,3
- Nr. 729 ab Dienstag | 29.03.22 | 18:00–20:00 | siebenteilig ** 1
- Nr. 730 ab Donnerstag | 28.04.22 | 18:00–20:00 | vierteilig * 2
- Nr. 738 Samstag | 28.05.22 | 10:00–17:00 | Tageskurs *** 2
- Nr. 742 ab Dienstag | 28.06.22 | 09:00–11:00 | siebenteilig * 1
- Nr. 745 Samstag | 23.07.22 | 10:00–17:00 | Tageskurs * 2

WenDo-AUFBAUSTUNDEN FÜR FRAUEN

- Nr. 726 Freitag | 18.03.22 | 17:00–18:30 *
- Nr. 732 Montag | 09.05.22 | 17:00–18:30 *
- Nr. 746 Freitag | 19.08.22 | 17:00–18:30 *

Voraussetzung ist die Teilnahme an einem WenDo-Grundkurs.

Gebühr der Aufbaustunden: 15,- €; für Mitfrauen ist die Teilnahme an den Aufbauabenden kostenfrei

WenDo FÜR FRAUEN MIT BEHINDERUNG

- Nr. 747 Samstag | 27.08.22 | 10:00–15:00 *
(Unsere Räume sind leider nicht für alle Rollstühle geeignet)
Gebühr: 43,- € / ermäßigt 33,- €

WenDo „SPEZIAL“ FÜR FRAUEN

In einer extra kleinen Gruppe, maximal sechs Frauen, werden wir achtsam mit Grenzen in Kontakt gehen, eigene Stärken (wieder-)entdecken und spüren. Besonders bei bereits erlebten Grenzverletzungen werden wir uns, je nach individuellen Möglichkeiten, behutsam dem Thema und Übungen zur Selbststärkung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nähern.

- Nr. 731 Montag | 09.05.22 | 10:00–11:00
Kennenlern- und Entscheidungstermin
Tageskurs: *
Montag | 16.05.22 | 09:00–15:00
Gebühr: 51,- € / ermäßigt 39,- €
- Nr. 743 Dienstag | 05.07.22 | 12:00–13:00
Kennenlern- und Entscheidungstermin
vierteiliger Kurs: *
ab Dienstag | 12.07.22 | 12:00–13:30
Gebühr: 51,- € / ermäßigt 39,- €

WenDo-Kurs für junge Frauen ab 16 Jahren

- Nr. 728 ab Mittwoch | 23.03.22 | 18:00–20:00
fünfteiliger Kurs **
Gebühr: 80,- € / ermäßigt 65,- €

Die Kursleiterinnen

- * Birgit Meno Metz [Erzieherin, systemische Beraterin, Fachkraft für geschlechtsspezifische Gewaltprävention, WenDo-Trainerin]
- ** Katharina Schulz [Erzieherin, Sozialpädagogin (BA), WenDo-Trainerin]
- *** Angie Thomas [Sexualpädagogin, WenDo-Trainerin]

Kursgebühren (wenn nicht anders angegeben)

- ¹ siebenteiliger Kurs: 119,- € / ermäßigt (für Mitfrauen und auf Anfrage) 91,- €
- ² Tageskurs oder vierteiliger Kurs: 60,- € / ermäßigt (für Mitfrauen und auf Anfrage) 45,- €

WICHTIG! Für die Online-Angebote

- ³ Bitte beachten: Benötigt werden dafür stabiles Internet, Kamera und Mikrofon sowie ein Raum, in dem Sie ungestört und für sich sind.

Alle Kurse finden nicht in den Schulferien statt. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Aktuelle Infos unter www.aura-nuernberg.de

Weitere Kurse und Angebote

Mut zur Wut

Explodierst Du oft beim geringsten Anlass? Oder bist Du nie wütend? ... In dem Workshop beschäftigen wir uns mit Ärger und Aggression in Alltagssituationen. Es werden Übungen zur Selbstwahrnehmung, zum „Dampf ablassen“, zum Grenzen setzen und zum konstruktiven Umgang mit Konflikten vorgestellt.

Kursleiterin: Maria Ulbrich, Dipl. Soz.päd., Aggressionsberaterin

für Frauen

- Nr. 741 Freitag | 24.06.22 | 18:00–21:00 und Samstag | 25.06.22 | 10:00–17:00 | **Wochenendkurs** *
- Gebühr: 85,- € / ermäßigt 65,- €

Infos zu Kursen für trans, inter und nichtbinäre Personen unter www.aura-nuernberg.de

BITTE BEACHTET

Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses war noch nicht bekannt welche Infektionsschutzmaßnahmen zum Zeitpunkt der jeweiligen Kurse gelten.

Bitte informiert euch dazu aktuell auf unserer Homepage www.aura-nuernberg.de.

BEI WEITEREN FRAGEN und UNSICHERHEITEN meldet Euch telefonisch oder per Mail.

Schulkurse und Fortbildungen auf Anfrage: info@aura-nuernberg.de

KURSE FÜR MÄDCHEN MÄDCHEN

Jedes Mädchen kann lernen

- sich selbst zu behaupten
- sich abzugrenzen
- sich zu wehren
- Nein zu sagen
- sich Unterstützung zu holen
- sich mit anderen Mädchen zu solidarisieren

Bei uns werdet ihr ermutigt und bestärkt. Wir hören euch zu. In kleiner Gruppe dürft ihr verschiedene Techniken und Rollen ausprobieren, wobei der Spaß nicht zu kurz kommt.

Falls ihr unsicher seid oder Fragen habt, dann meldet euch per Mail oder Telefon.

INFO FÜR MÜTTER UND PÄDAGOGINNEN

Themen werden sein: Was ist WenDo? Mit welchem Mädchenkonzept arbeiten wir bei AURA? Was heißt Parteilichkeit? Wie und wo kann Mädchenstärkung stattfinden? ...

- Nr. 720 Dienstag | 01.02.22 | 18:00–19:30 **
- Nr. 725 Dienstag | 15.03.22 | 10:00–11:30 **
- Nr. 736 Mittwoch | 18.05.22 | 18:00–19:30 **

Eintritt frei! Bitte telefonisch oder per E-Mail anmelden.

WenDo-KURSE FÜR MÄDCHEN VON 7–9 JAHREN

- Nr. 739 Do | 09.06.22 | 10:00–15:00 und Fr | 10.06.22 | 10:00–15:00 | **Ferienkurs** *

WenDo-KURSE FÜR MÄDCHEN VON 10–12 JAHREN

- Nr. 724 ab Mo | 07.03.22 | 17:00–18:30 | **siebenteilig** *
- Nr. 740 Di | 14.06.22 | 10:00–15:00 und Mi | 15.06.22 | 10:00–15:00 | **Ferienkurs** **

WenDo-KURSE FÜR MÄDCHEN VON 13–15 JAHREN

- Nr. 723 Di | 01.03.22 | 10:00–15:00 und Mi | 02.03.22 | 10:00–15:00 | **Ferienkurs** **
- Nr. 737 ab Mi | 25.05.22 | 17:00–18:30 | **siebenteilig** **
- Nr. 750 Di | 06.09.22 | 10:00–15:00 und Mi | 07.09.22 | 10:00–15:00 | **Ferienkurs** **

Gebühr: 80,- €, ermäßigt 65,- €. Wir nehmen BuT-Gutscheine an!

WenDo-AUFBAUSTUNDE UND -KURSE FÜR MÄDCHEN, DIE SCHON EINEN KURS BEI AURA BESUCHT HABEN

- Nr. 748 für 7–9 Jahre Di | 30.08.22 | 10:00–14:00 **
- Nr. 749 für 10–12 Jahre Mi | 31.08.22 | 10:00–14:00 **
- Gebühr: 32,- € / ermäßigt 26,- €

In den Schulferien finden die Kurse (mit Ausnahme der Ferienkurse) nicht statt! Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen! Bei den Ferienkursen Getränke und Vesper nicht vergessen!