

# Mutausbruch

humboldt chancengleich.  
fokus frau.



Starkes Auftreten bei  
**Sexualisierter Belästigung und Gewalt**



**19. Mai 2022 / 14:00 - 17:30 Uhr**

**20. Mai 2022 / 11:00 - 14:30 Uhr**

mit Hannah Przygoda

Ort:

Hauptgebäude Humboldt Universität zu Berlin

Unter den Linden 6

Raum 2070A

Sexualisierte Diskriminierung und Belästigung können in jedem Lebensbereich vorkommen: Sei es im öffentlichen Raum, am Arbeitsplatz, in der Universität oder im privaten Umfeld.

Im Workshop geht es um:

- einen positiven Zugang zu Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein
- eine inhaltliche Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Formen von Gewalt, z.B. verbaler und körperlicher
- angeleitete Übungen für das Aufzeigen von Grenzen
- praktische Techniken und Strategien der Selbstbehauptung
- eine abschließende Entspannungsübung

Während der Veranstaltung gibt es die Möglichkeit, Nachfragen zu stellen und auf einzelne Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen.

**Hannah Przygoda** ist feministische Kampfsporttrainerin. Ihre Kurse basieren auf einem Grundverständnis von Ursachen, Erscheinungsformen und Folgen von geschlechtsspezifischer Gewalt. Sie möchte durch Trainings dazu ermutigen, ein neues Selbstverständnis für den eigenen Körper zu entwickeln und Selbstbehauptung zu üben.

## Workshopanmeldung:

Anmeldung bis zum **11. Mai 2022** unter [sophie.obinger@hu-berlin.de](mailto:sophie.obinger@hu-berlin.de)  
Bitte mitangeben:

- Name
- Student\*in oder Mitarbeiter\*in der HU
- Fakultäts- und Institutszugehörigkeit

Der Workshop richtet sich an Personen, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind oder sich von der Thematik angesprochen fühlen. Wir bitten um Verständnis, dass Cis-Männer nicht adressiert werden. Bei Fragen oder Unsicherheiten, schreibt gerne an Sophie Obinger.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!