

Barbara Reik

Sicher als Frau

So schützen Sie sich vor Übergriffen

Kompakt-Ratgeber

Mankau Verlag, 1. Auflage 4. Oktober 2016
Klappenbroschur, 127 S., durchgehend farbig, 11,5 x 16,5 cm
7,99 € (D) / 8,20 € (A), ISBN 978-3-86374-299-7



Zum Kompakt-Ratgeber:

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

Zur Autorin:

Barbara Reik ist Tai-Chi-Lehrerin, Wellness-Trainerin und Initiatorin des Netzwerkes „Bewegungswelt Tai Chi“. Durch Vorträge, Seminare und Workshops ist sie einem großen Publikum bekannt geworden.

Bereits von ihr erschienen sind die Ratgeber-Bücher „Tai Chi für Kinder“, „Tai Chi für Senioren“ und „Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft“.