

## Pressemitteilung

12.11.2013

### Auch mal „Nein“ sagen können

#### Neu: Selbstbehauptungskurs für Menschen mit Behinderung

Köln. Regeln kennen lernen, um in der Gruppe bestehen zu können, selbstbewusstes Auftreten und richtige Selbsteinschätzung – das sind nur drei Themen eines neuen Seminars, das sich an Menschen mit Behinderung richtet. Die eigenen Fähigkeiten zu kennen und erfolgreich zu nutzen, um die vielfältigen Lebenssituationen meistern zu können, erfordern Selbstbewusstsein, Mut und das Wissen über erfolgreiche Kommunikation.

**Datum:** ab dem 11.11.2013 – 16.12.2013 und von dem 06.01.2014 – 13.01.2014 (wöchentlich, jeden Montag), ab 17:00 Uhr – 18:30 Uhr

**Ort:** Bürgerzentrum Köln-Deutz  
Tempelstraße 41-43, 50679 Köln

Der Kurs wird von Christine und Christoph Przibylla geleitet. Es sind zwei erfahrene Trainer, die aktiv im Bereich Jugendarbeit und Gewaltprävention sind. Sie, eine Pädagogin, und er, ehemaliger Kampfsportler, führen seit mehr als 15 Jahren die Selbstbehauptungskurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene durch.

2014 wird die Stiftung Lebensspur e.V. auch zum ersten Mal die Auszeichnung für einen „beachtenswerten Lebensweg von Menschen mit Behinderung“ verleihen.

**Das Ziel der Stiftung Lebensspur e.V.** ist es, Menschen mit Behinderung über alle Lebensabschnitte und die verschiedenen Behinderungsformen hinweg in ihrer Entwicklung, Entfaltung und Erhaltung ihrer individuellen Potenziale zu unterstützen. So sollen die Gestaltung des sozialen Lebensumfeldes und die Bildungs- und Inklusionschancen deutlich verbessert werden. Inklusion in diesem Zusammenhang bedeutet Menschen mit Behinderung über mehrere Lebensabschnitte hinweg in ihrer persönlichen Motivation zu fördern und eine kontinuierliche Unterstützung zu geben, so dass sie aktiv am wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben teilnehmen können und ihre Potenziale leben können.

#### **Ansprechpartner für die Presse:**

E-Mail: [hans-g.renkewitz@stiftung-lebensspur.de](mailto:hans-g.renkewitz@stiftung-lebensspur.de)

Telefon: 03631 4301550

Webseite: [www.stiftung-lebensspur.de](http://www.stiftung-lebensspur.de)

