

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs

WenDo – Sicher – Stark – Selbstbestimmt

für Frauen zwischen 16 Jahren und 99 Jahren

WenDo heisst übersetzt: „**Weg der Frau**“! WenDo ist kein Kampfsport! WenDo ist eine besondere Form der Selbstverteidigung, Selbststärkung und der Selbstbestimmung von Frauen für Frauen. Im WenDo finden Frauen ihren Weg, mit Klarheit und Entschlossenheit ihre und ihre eigenen Grenzen zu spüren und zu schützen. Im gemeinsamen Training stoppen wir alltägliche Grenzüberschreitungen, Belästigungen, Diskriminierungen, Gewalt- oder Angstsituationen.

Wenn ein „Nein-Gefühl“ da ist, dürfen wir es laut und deutlich aussprechen.

Manches kann im Rollenspiel ausprobiert werden und alles was wir üben darf auch Spaß machen. Alles kann, nichts muss. Leicht erlernbare und effektive Selbstverteidigungstechniken stehen ebenso auf dem Programm wie die Arbeit mit Körperhaltung, Blick und Stimme. Körpertechniken sind wichtig und sinnvoll, doch der größte Schutz ist unsere Haltung zu uns selbst und zu unserem Umfeld!

Also los Frauen! Lasst uns gemeinsam ein Stück Weg gehen!

Teilnahmevoraussetzung: 3-G-Regel – Sie sind genesen, getestet oder geimpft.

TERMIN: Samstag, 4. Dezember 2021

ZEIT: 10.00 – 17.00 Uhr

KOSTEN: 30, - € (Ermäßigung möglich)

ORT: BIG-Center, Birkenfeld, Am Bahnhof 2, Südeingang, 2. Etage
(vhs-Raum)

LEITUNG: Ruth Petry
Dipl. Psychologin, Selbstverteidigungstrainerin

ANMELDUNG UND WEITERE INFOS:

Frauennotruf Idar-Oberstein, Mainzer Str. 60, 55743 Idar-Oberstein

Tel.: 06781 – 4 55 99, Fax: 06781 – 50 94 14

www.info@frauennotruf-idar-oberstein

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Birkenfeld und mit finanzieller Förderung der LAG anderes lernen e. V.

