

WenDo Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Jede Frau hat das Recht, ihre eigenen Bedürfnisse und ihre Grenzen ernst zu nehmen, sich selbst und ihre Würde zu schützen.

Frauen haben umso größere Chancen, Angriffe, Belästigungen und Einschränkungen abzuwehren, je eher sie diese erkennen und sich dagegen zur Wehr setzen.

WenDo ist ein wirksames Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Training für Frauen und Mädchen.

Den Erfolg von Selbstverteidigung macht zum Großteil die eigene Entschiedenheit aus, sich selbst zu schützen. WenDo ist ein ganzheitliches Training, das die innere Einstellung stärkt. Es nutzt die individuellen Möglichkeiten jeder Frau und verbindet Körpersprache, verbale und körperliche Techniken.

Der WenDo-Kurs enthält

- einfache, effektive Techniken der Selbstverteidigung
- Selbstbehauptungsstrategien
- Übungen zu Wahrnehmung, Stimme und Körpersprache
- Erprobung von Situationen
- Informationen und Gespräche

Ziele des Kurses:

- die Stärkung des Selbstwertgefühls
- die Bewusstwerdung und Weiterentwicklung eigener Stärken
- die realistische Einschätzung von Gefahrensituationen
- die Verbesserung der eigenen Möglichkeiten, sich durchzusetzen und zu schützen

Teilnehmerinnen:

bis zu 16 Frauen jeden Alters, mit oder ohne körperliche, geistige oder psychische Einschränkungen.

Trainerinnen:

Renate Bergmann

WenDo-Trainerin,
Diplompädagogin,
Supervisorin, Mediatorin

Mona Wittorf

WenDo-Trainerin,
Sozialpädagogin,
Traumafachberaterin

Information

Weitere Informationen zum Inhalt bei:

Renate Bergmann
Tel. 040 / 536 23 17
E-Mail: Re.Bergmann@web.de

Mona Wittorf
Tel. 01624900758
E-Mail: mona.wittorf@web.de

Anmeldung und organisatorische Informationen bei:

Kersten Kausch
Tel. 04841/67-335
kersten.kausch@nordfriesland.de

Termin und Kurszeiten:

Samstag 31.10.2015

11.00 - 17.00 Uhr

Sonntag 01.11. 2015

10.00 – 16.30 Uhr

Veranstaltungsort:

**Mürwiker Werkstätten
Weberstr. 6
25899 Niebüll**

Es gibt Kaffee und Tee.

Für die Tagesverpflegung bitte selbst sorgen.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Grundkurs WenDo

am

**31.10. und
01.11. 2015**