

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

WEN-DO



Beratungszentrum für Frauen und Mädchen
mit Gewalterfahrung e.V.

Erleben Sie anzügliche Witze, Belästigungen oder gar Gewalt? Fühlen Sie sich bei Grenzüberschreitungen hilflos? Getrauen Sie sich bisher selten, nein zu sagen und Grenzen zu setzen?

Wen-Do ist ein ganzheitliches, speziell auf Frauen zugeschnittenes Programm zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Selbstsicherheit. Gehen Sie besser mit Alltagskonflikten und Gefahrensituationen um. Lernen Sie Ihren Körper und Ihre Stärken kennen und erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum in diesem Kurs für Frauen. **Sich zu wehren, lässt sich erlernen!**

Kursleitung: Ira Morgan, Wen-Do-Trainerin und Theaterpädagogin

Wann: Freitag, 19. November 2021,
18 - 22 Uhr und
Samstag, 20. November 2020,
10 - 16 Uhr

Kosten: 70€ insgesamt

Wo: Ophelia Beratungszentrum e. V.
Kastanienallee 10, 30851 Langenhagen
Mail an info@ophelia-beratungszentrum.de