

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen - WEN DO

WEN DO ist eine speziell für Frauen entwickelte Form der geistigen und körperlichen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Es arbeitet mit den ganz persönlichen Stärken der Teilnehmerinnen und unterstützt sie darin, dass sie sich in ihrem Alltag schützen und ihre persönlichen Grenzen wahren können.

Vermittelt werden einfache, aber effektive und leicht zu lernende Selbstverteidigungstechniken, Übungen zu Stimme und sicherem Auftreten sowie praktische Tipps und Tricks für alle Situationen, in denen Sie sich ungeschützt fühlen. Ergänzend gibt es Gespräche über eigene Erfahrungen oder Ängste und Erfolgsgeschichten zu wehrhaften Frauen.

WEN DO ist für alle Frauen geeignet! Sportlichkeit oder Fitness sind dabei nicht notwendig. Auch ältere Frauen oder Teilnehmerinnen mit körperlichen Einschränkungen sind willkommen. Durch eine traumasensible Vermittlung der Inhalte ist der Kurs auch für Frauen mit Gewalterfahrungen geeignet.

Referentin:

Cordula Weidner, Pädagogin, Traumafachberaterin, langjährige Selbstverteidigungstrainerin für Frauen (WEN DO)