

Auf Initiative der Hermannsbürger Gleichstellungsbeauftragten:

WenDo - Kurs

im Hermannsbürger Rathaus

WenDo - der Weg zu mehr Selbstsicherheit für Frauen und Mädchen

Viele Frauen und Mädchen kennen folgende Situationen:

- auf offener Straße dumm angesprochen zu werden
- bei der Arbeit oder in der Schule belästigt zu werden
- Panik bei Vorträgen zu erleben
- Telefonbelästigung
- aus Angst vor der Reaktion des Gegenübers sprachlos zu sein
- sich im Dunkeln unwohl zu fühlen, sogar Angst zu haben
- tätlich angegriffen zu werden

Aber Frauen und Mädchen können sich dagegen wehren, stark sein!

Viele benötigen dazu jedoch einen kleinen Anstoß, Unterstützung und Übung.

Dies wird in speziell auf weibliche Bedürfnisse zugeschnittenen

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen nach dem WenDo - Konzept angeboten.

Wen Do ist kein Kampfsport!

Die Stärkung des Selbstbewusstseins steht im Vordergrund.

Jede Frau (junge und alte, ängstliche und mutige, dicke und dünne, sportliche und unsportliche) kann WenDo lernen!

Frauen und Mädchen lernen auf ihre innere Stimme zu hören und sich mit der Stimme, mit Blicken, der Körperhaltung und Verteidigungstechniken gegen Angriffe zu wehren.

Praktisch heißt das im Kurs mit der WenDo-Trainerin Jana Gabriel:

- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Atem-, Stimm- und Schreißübungen
- Verteidigungstechniken
- Übungen zum Grenzen spüren und Grenzen setzen
- Rollenspiele
- Entspannung und Meditation

Denn ob eine Frau oder ein Mädchen sich wehrt, liegt nicht an ihrer Körperkraft, sondern an ihrer Entschlossenheit, ihr Leben und ihre Würde zu schützen.

Termin: Sa., 19.11. von 10:45 - 17:00 Uhr und So., 20.11. von 10:45 - 15:00 Uhr

Ort: Sitzungssaal des Hermannsbürger Rathauses

Kostenbeitrag: 25 €

Anmeldungen: bei der Gleichstellungsbeauftragten Gemeinde Hermannsburg, Andrea Stüber telefonisch 05052-6527 (nur Do 15-18 Uhr) oder per Mail: andrea.stueber@hermannsburg.de