



Wen-Do

Ein Kurs zur Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Frauen

Der Kurs ist nur für Frauen mit Beeinträchtigungen.



Selbst-Verteidigung heißt sich zu wehren.

Wenn Sie bedroht werden.
Wenn Ihnen jemand wehtut.
Wenn Sie fest-gehalten werden.

Selbst-Behauptung heißt sich durch zu setzen

Wenn Sie jemand ärgert.
Wenn Ihnen jemand zu nah kommt.
Wenn Sie jemand belästigt.

Sie lernen in dem Kurs sich zu verteidigen.

So wie Sie es können.

Zum Beispiel:

Mit den Händen.
Mit den Füßen.
Mit dem Roll-Stuhl oder Geh-Stock.
Mit der Stimme.
Mit einem bösen Blick.
Mit Sachen, die Sie gut können.

Sie besprechen:

- Was macht Ihnen Angst?
- Wann hat Sie jemand geärgert?
- Wann dürfen Sie sich durch-setzen?
- Wann dürfen Sie sich verteidigen?

Sie üben:

- Wie können Sie sich gut durchsetzen?
- Wie können Sie sich selbst verteidigen?

Sie lernen:

- Wie Sie selbst-bewusster werden.
- Was Sie sagen, wenn Sie jemand ärgert.
- Was Sie tun können. Dann geht es Ihnen besser.

Das wird Ihnen Mut machen.

Das macht Spaß!

Die Wen-Do Trainerin

ist so was wie eine Lehrerin.
Sie heißt Ira Morgan.
Sie hört den Frauen gut zu.
Sie glaubt den Frauen, was sie erzählen.
Sie guckt, was die Frauen gut können.

Wie oft ist der Kurs?

Der Kurs ist 5 Mal.
Der Kurs dauert 1,5 Stunden.

Die Teilnahme kostet kein Geld.

Wenn sie mitmachen möchten:

Rufen Sie Helena Behrens an.
Ihre Telefon-nummer ist:
0511 169 59 41

Helena Behrens arbeitet
beim Frauennotruf Hannover.