

WENDO-KURS

24.–25.
06.2017



*Hafenstraße 7,
Halle/Saale*

FÜR FRAUEN*

WENDO-KURS

**24.–25.
06.2017**

WENDO ist ein Konzept feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen* und Frauen*. WENDO thematisiert Rollenbilder mit denen Frauen* und Mädchen* aufwachsen. Im Unterschied zu Kampfsportangeboten sind insbesondere alltägliche Belästigungs- und Übergriffssituationen Thema in WENDO Kursen.

Im Kurs geht es darum:

- eigene Grenzen wahrzunehmen und Grenzen zu verteidigen
- eigene Kraft und Stärke (wieder) zu entdecken
- zielbewusst und entschlossen zu handeln

Wir werden im Kurs Übungen zu Körpersprache, Rollenspielen, Gesprächen, Intuition- und Entspannungsübungen sowie Atem- und Stimmübungen durchführen und einfache Befreiungs- und Abwehrtechniken üben.

Der Kurs ist für alle Frauen*...

- dicke und dünne
- mit und ohne Behinderung
- jeden Berufs
- jeder Religion
- jeder Hautfarbe
- cis- und Transfrauen
- lesbisch, bi und hetero...

Der Kurs ist kostenlos.

Der Ort ist leider *nicht* barrierefrei!

Trainerinnen*:

Anika Lux

Cosima Mangold

**Samstag
11-17 Uhr
Sonntag
11-16 Uhr**

**Anmeldung bis
spätestens
21.06. an:
wendo@riseup.net**

**Hafenstraße 7,
Halle/Saale**

FÜR FRAUEN*