

Eine Kooperationsveranstaltung der Frauenberatungsstelle Impuls mit der  
Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Weeze



&



## WenDo - mit Sicherheit für Frauen

WenDo ist **Selbstverteidigung** für Frauen,  
die sich besser schützen lernen wollen.

WenDo ist **Selbstbehauptung** für Frauen,  
die sich erfolgreicher durchsetzen wollen.

WenDo ist **Selbsterfahrung** für Frauen,  
die Ihrer Kraft und Klarheit begegnen wollen.

<b>Ort:</b>	<b>Gesamtschule Kevelaer-Weeze</b> Bodelschwinghstraße 12-14, 47652 Weeze
<b>Gebühr:</b>	<b>85,00 €</b>
<b>Termin:</b>	Sa., <b>17.11.18, 10:00 - 15:00 Uhr</b> und So., <b>18.11.18, 10.00 - 14.00 Uhr</b>

Ausgehend von den Erfahrungen der Teilnehmerinnen trainiert WenDo souveränes und selbstbewußtes Auftreten:

- subtile Abwertungen und unfaires Verhalten erkennen und benennen.
- Beleidigungen und Grenzüberschreitungen entschieden zurückweisen
- sich bei körperlichen und verbalen Angriffen schützen und verteidigen können
- mit Konflikten und Kritik konstruktiv umgehen und
- Meinungen, Bedürfnisse und Wünsche klar benennen und das eigene Leben aktiv gestalten.

**Ziel des Kurses ist,** eine zufriedenstellende Balance zwischen Einlassen und Abgrenzen, Durchsetzen und Kooperieren, zwischen Ja sagen und Nein sagen, zwischen Sicherheit und Freundlichkeit und zwischen Harmoniebedürfnis und Konfliktfähigkeit zu finden.

Bitte bringen Sie etwas zu trinken und einen kleinen Mittagssnack mit. Für die Teilnahme ist bequeme Alltagskleidung ausreichend, Sportkleidung ist nicht erforderlich.

Anmeldungen sind über die Frauenberatungsstelle IMPULS unter der Telefonnummer **02823/419171** möglich. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt mit der Zahlung der Kursgebühr.

Eine kostenfreie Abmeldung kann aus organisatorischen Gründen nur bis zu 4 Wochen vor Kursbeginn erfolgen.