



Frauen+Treffpunkt
Anlauf- und Beratungsstelle

Psychosoziale Beratung für Frauen seit 1985

Wen-Do

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
Ein Kurs für geflüchtete Frauen

Mittwochs von 17.00 - 19.00 Uhr
08.05.-03.07.19 & 21.08.-13.11.19



Unterstützung & Beratung
von Frauen für Frauen



Wen-Do



Frauen, die aus ihrem Heimatland fliehen mussten, haben in der Regel schwerwiegende traumatische Erfahrungen hinter sich. Sie fühlen sich verunsichert und entwurzelt.

Dieser Wen-Do Kurs soll die Frauen auf dem Weg begleiten, die innere Sicherheit wieder zu finden, Strategien an die Hand zu geben mit schwierigen Situationen um zu gehen und die eigene Kraft wieder zu entdecken.

Eine besondere Form der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung ist das Wen-Do, ein speziell auf Frauen und Mädchen zugeschnittenes ganzheitliches Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsprogramm. Wen-Do beinhaltet das Training sowohl der inneren Einstellung als auch der körperlichen Selbstverteidigung.

Was nutzt es Frauen und Mädchen, wenn sie viele unterschiedliche Selbstverteidigungstechniken beherrschen, aber sich nicht trauen diese im Notfall einzusetzen.

Inhalte des Wen-Do Kurses sind u.a.:

- Selbstverteidigungstechniken
- Wahrnehmungsübungen
- Atem- und Stimmtraining
- Training von Selbstbehauptungsstrategien



Wann: Mittwochs von 17.00 - 19.00 Uhr
1. Kurs: 9x | 08.05. - 03.07.2019
2. Kurs: 10x | 21.08. - 13.11.2019
(nicht am 02.10., 09.10. und 23.10.2019)

Leitung: Ira Morgan

Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei*

*Projektfinanzierung durch Fonds
„Miteinander - Gemeinsam für Integration“
der Region Hannover.



Frauen-Treffpunkt e.V. · Jakobistr. 2 · 30163 Hannover · Tel. (0511) 33 21 41
info@frauentreffpunkt-hannover.de · www.frauentreffpunkt-hannover.de
www.facebook.com/frauentreffpunkt.hannover · **NEU: Online-Beratung**