

## **WENDO – Selbstbehauptung, Selbststärkung und Selbstverteidigung für Frauen mit Aline Felger**

WENDO stärkt das Selbstbewusstsein.

WENDO ist ein feministisches Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Frauen und Mädchen. Die zentralen Themen in WENDO Kursen sind die alltäglich erlebten Grenzüberschreitungen gegenüber Frauen und Mädchen. Diese Grenzüberschreitungen reichen von „blöden Sprüchen“, unangenehmen Blicken, unerwünschten Berührungen bis hin zu Gewalt.

Im WENDO lernen Sie Handwerkszeug, Techniken und Strategien, um sich gegen diese einschränkenden Grenzüberschreitungen wehren zu können. Es werden Techniken gelernt, die helfen in bedrohlichen oder grenzüberschreitenden Situationen zu handeln. Sie lernen in geschützter Atmosphäre den eigenen Gefühlen zu vertrauen, achtsam mit sich selbst sein und selbstbewusst im Alltag aufzutreten.

WENDO umfasst sowohl körperliche Abwehr- und Angriffstechniken als auch wirksame Methoden sich mit Worten, Blicken oder Körperausdruck gegen unterschiedlichste Formen von Grenzüberschreitung zur Wehr zu setzen. Dies alles geschieht in geschützter und ungezwungener Umgebung. Für diesen WENDO Tag sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Jede kann mitmachen. WENDO ist KEIN Kampfsport. Für WENDO sind keine sportlichen Voraussetzungen erforderlich.

### **Ziele von WENDO:**

Auf das eigene Gefühl zu vertrauen & eigene Grenzen zu erfahren und zu setzen. Auf die persönlichen Bedürfnisse zu achten & sich wert zu schätzen und selbstbewusst aufzutreten. Sich zu wehren, wenn Sie es für nötig halten & Spaß in der Gruppe zu erleben.

**Was ist mitzubringen?** Bequeme Kleidung, Sportschuhe bzw. dicke Socken & Trinken und Essen

**Zur Trainerin:** Aline Felger ist seit 2015 WENDO Trainerin. Studium der Soziologie und Pädagogik und langjährige Erfahrung in der Jugend- und Erwachsenenbildung

Termin: 14.04.2019 von 8.30 – 15.30 Uhr  
Kosten: 85,- Euro (incl. UST)  
Anmeldung: per Mail an [kontakt@sofi-p.de](mailto:kontakt@sofi-p.de)