



SELBST STÄRKEN SELBST BEHAUPTEN SELBST VERTEIDIGEN
Kurse, Information, Beratung von Frauen für Frauen und Mädchen

WenDo "Spezial"

Kurs Nr. 743

Was bringt WenDo?

- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstwert
- Vertrauen in die eigene Wahrnehmung
- Eigene Grenzen spüren und setzen
- Eigene Stärken und Ressourcen (wieder-)entdecken
- Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen (beruflich wie privat)
- Leicht erlernbare, einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung und Deeskalation

Was ist WenDo "Spezial"

In diesem Kurs werden wir in einer kleineren Gruppe (maximal 6 Teilnehmerinnen) besonders achtsam mit Grenzen in Kontakt gehen, eigene Stärken (wieder-)entdecken und spüren.

Bei bereits erlebten Grenzverletzungen und/oder Ängsten werden wir uns, je nach individuellen Möglichkeiten, behutsam dem Thema und den Übungen zur Selbststärkung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nähern.

Dienstag 5. Juli 2022, 12.00 - 13.00 Uhr

Kennenlern- und Entscheidungsstunde

Dieser Termin bietet die Möglichkeit die Kursleiterin, die Räume und die anderen Teilnehmerinnen kennenzulernen, sowie eventuell offene Fragen zu klären.

Die Anwesenheit ist Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs.

Die Anmeldung zum Kurs kann auch noch nach dem Entscheidungstermin erfolgen.

Ab Dienstag 12. Juli 2022, 12.00 - 13.30 Uhr

Vierteiliger Kurs

Maximal 6 Teilnehmerinnen

Preis: 51.- €, ermäßigt und für Mitfrauen 39.-€

Trainerin: Birgit Meno Metz (Erzieherin, systemische Beraterin, Fachkraft für geschlechtsspezifische Gewaltprävention, WenDo-Trainerin)