



Kurs Nr. 785

# WenDo für trans, inter, nicht-binäre und agender Personen ab 16 Jahren

Tageskurs Samstag, 18.02.23 von 10:00-15:00 Uhr

Schon wieder ein blöder Spruch, ein dummer Witz oder Fragen, die zeigen, dass du nicht ernst genommen wirst? Damit bist du nicht alleine - Menschen, die sich transgender, inter, nicht-binäre oder agender verorten, erleben häufig verbale und körperliche Gewalt. Dem wollen wir gemeinsam etwas entgegensetzen! Wir üben in entspannter Atmosphäre mit Stimme und Körper Selbstbewusstsein und Stärke zu erzeugen. Durch leicht zu erlernende Techniken der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung kannst du deine Kraft spüren und lernen, dich selbst zu verteidigen, wenn du bedroht wirst. Hierbei steht der Austausch mit anderen und der Spaß, Neues auszuprobieren, im Vordergrund.

Der Kurs wird gefördert durch die




GlücksSpirale

**Anmeldung online unter [www.aura-nuernberg.de](http://www.aura-nuernberg.de)**

**Kursgebühr 10,-€ / Ermäßigt 5,-€ (auf Anfrage)**

 [www.aura-nuernberg.de](http://www.aura-nuernberg.de)

 0911 - 28 46 29

 [info@aura-nuernberg.de](mailto:info@aura-nuernberg.de)

 AURA Nürnberg e.V.

Gleißbühlstraße 10

90402 Nürnberg