

# WENDO-KURS

24.–25.  
06.2017



*Hafenstraße 7,  
Halle/Saale*

**FÜR FRAUEN\***

# WENDO-KURS

---

24.–25.  
06.2017

WENDO ist ein Konzept feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen\* und Frauen\*. WENDO thematisiert Rollenbilder mit denen Frauen\* und Mädchen\* aufwachsen. Im Unterschied zu Kampfsportangeboten sind insbesondere alltägliche Belästigungs- und Übergriffssituationen Thema in WENDO Kursen.

Im Kurs geht es darum:

- eigene Grenzen wahrzunehmen und Grenzen zu verteidigen
- eigene Kraft und Stärke (wieder) zu entdecken
- zielbewusst und entschlossen zu handeln

Wir werden im Kurs Übungen zu Körpersprache, Rollenspielen, Gesprächen, Intuition- und Entspannungsübungen sowie Atem- und Stimmübungen durchführen und einfache Befreiungs- und Abwehrtechniken üben.

Der Kurs ist für alle Frauen\*...

- dicke und dünne
- mit und ohne Behinderung
- jeden Berufs
- jeder Religion
- jeder Hautfarbe
- cis- und Transfrauen
- lesbisch, bi und hetero...

Der Kurs ist kostenlos.

Der Ort ist leider *nicht* barrierefrei!

Trainerinnen\*:

Anika Lux

Cosima Mangold

**Samstag**  
**11-17 Uhr**  
**Sonntag**  
**11-16 Uhr**

**Anmeldung bis**  
**spätestens**  
**21.06. an:**  
**wendo@riseup.net**

**Hafenstraße 7,**  
**Halle/Saale**

**FÜR FRAUEN\***

---