



Wen-Do-Schnupperkurs

Selbstsicherheit im öffentlichen Raum

In einem Wen-Do-Schnupperkurs (Wen Do = Weg der Frau) können die Teilnehmerinnen neben einigen ausgesuchten effektiven Selbstverteidigungstechniken vor allem lernen, im öffentlichen Raum Belästigungssituationen und Grenzüberschreitungen mit Klarheit und bewusstem Einsatz von Stimme und Körpersprache zu begegnen. Beim Üben im geschützten Raum leisten die Teilnehmerinnen für sich selbst „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Übungen zu Themen wie Wahrnehmung (Gefühle, Grenzen, Bedrohung und Gefahr) und Stimme (Nein sagen, Stopp sagen, Grenzen setzen) werden kombiniert mit einem bewussten „aus der Rolle fallen“ und Deeskalationsstrategien wie vermeiden, weglaufen (im Notfall) und Hilfe bzw. Unterstützung holen.

In einem Wen-Do-Schnupperkurs können keine umfassenden Selbstverteidigungstechniken erlernt werden, aber Teilnehmerinnen können durch das Ausprobieren einfacher Techniken ihre eigene Kraft spüren und Handlungskompetenzen entwickeln.

Termin: Samstag 23.09.2017

Uhrzeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Kosten: kostenlos

Spenden willkommen,
unsere Empfehlung sind 5 Euro

Leitung: Katrin Schmidt,

Wen-Do-Trainerin

Ort: Praxis für Ergotherapie, Kunst- und Körpertherapie

Jutta Schiermeyer und Team

Heger-Tor-Wall 1a, Osnabrück



Bitte schriftlich anmelden!

Anmeldung und weitere Informationen unter:

Frauenberatungsstelle Osnabrück

Spindelstraße 41, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541-803405 | E-Mail: gruppen@frauenberatung-os.de | Web: www.frauenberatung-os.de/gruppen