



Wen-Do

Weg der Frau

**Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
Von Frauen für Frauen und Mädchen**

Angst beginnt im Kopf, Mut auch!

Wen-Do ist eine körperliche und geistige Selbstverteidigung, speziell für Frauen und Mädchen.

Wen-Do beinhaltet die Auseinandersetzung mit der Problematik der Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Du lernst deine Kräfte kennen und deine Ängste zu überwinden.

Wen-Do diskutiert gesellschaftliche Rollenerwartungen. Damit Frauen und Mädchen sich das Recht auf Selbstbestimmung geben, braucht es Diskussionen über die weibliche Sozialisation.

Wen-Do ist nonverbale und verbale Selbstbehauptung, sowie einfache körperliche Selbstverteidigungstechnik. Die Techniken sind speziell an Gefahrensituationen angepasst, welchen Frauen und Mädchen ausgesetzt sind. Die Techniken brauchen kein jahrelanges Training und erfordern keine Sportlichkeit. Sie sind für ALLE einfach anwendbar.

Wen-Do heißt mehr Sicherheit für Frauen und Mädchen, heißt unsere Kraft zu kennen, unseren inneren und äußeren Stärken zu vertrauen. mehr Sicherheit durch eine selbstbewusstere Ausstrahlung zu erlangen. Du lernst deinen eigenen Raum zu verteidigen – klar und eindeutig, verbal und körperlich.

Kontakt: Eliane Mischler, 079/704' 23'75,
eliane.mischler@gmx.ch, www.wendo.ch

Wen-Do-Kurse

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Von Frauen für Frauen und Mädchen.

In Wen-Do Kursen geht es grundsätzlich um Grenzen. Mit verbalen und nonverbalen Selbstbehauptungstechniken aus dem Wen-Do und kurzen theoretischen Inputs werden Lösungen für unangenehme Situationen gesucht und an verschiedenen Beispielen geübt. Die Teilnehmerinnen trainieren wirksame Befreiungs- und Gegenangriffstechniken für konkrete Angriffssituationen, erproben in Rollenspielen Raum einzunehmen, Grenzen zu setzen und gegenüber Respektlosigkeiten selbstbewusst aufzutreten.

Das Spiel mit der Kraft und dem Reaktionsvermögen sowie Freude an der Bewegung sind feste Bestandteile des Trainings. Bei den Mädchenkursen werden die Themen "Grenzen setzen", "Nein sagen" und Verhaltensweisen in unangenehmen Situationen altersspezifisch thematisiert und bearbeitet. Sich wehren, rennen, schreien, lachen, treten, boxen, erzählen, austauschen, zuhören, üben und trainieren.

Die Kurse können verschieden gestaltet werden:

In Form von 2 Tagen à 5 – 6 Stunden oder in Form von 3 X 4 Stunden oder 4 X 3 Stunden. Über die Preise kann verhandelt werden. Grundsätzlich kostet ein Einführungskurs: Pauschalbetrag von 1'500.- bis 1'900.- CHF oder pro Kursteilnehmerin 150.- bis 190.- CHF, je nach Budget oder Einkommen.

Die minimale Kursteilnehmerinnenanzahl ist 6, die maximale 15 Mädchen oder junge Frauen. Die Alter werden eingeteilt von 8-10/10-13/13-15/15-19 Jahre alt.

Kontakt:

Eliane Mischler, Wen-Do-Trainerin für Mädchen und junge Frauen, Spitalgasse 34, 3011 Bern, Tel. 031 311 31 44, Handy 079 704 23 75, E-Mail: eliane.mischler@gmx.ch
wendo.ch