

Selbstschutz + Selbstbehauptung + Selbstverteidigung



Workshop für Frauen

... Angst im Dunkeln und unsicher allein unterwegs...blöd angemacht auf Arbeit ...angefasst werden, wie es nicht erwünscht ist.

Mit WENDO lernen Sie, die Opferrolle zu verlassen und effektiv zu handeln statt Ärger herunterzuschlucken und sich vor Angst einzuschränken. Wir trainieren Reaktionsvermögen, Stimme, verbale und körpersprachliche Selbstbehauptung sowie einfache und wirksame körperliche Abwehr- und Befreiungstechniken.

Wir reden über Erfahrungen, Frauenbilder und Schuldzuweisungen sowie Unterstützungsangebote und juristische Infos.

Das stärkt das Selbstbewusstsein und macht Spaß!

WENDO ist ein alltagstaugliches, ganzheitliches seit über vierzig Jahren aktualisiertes Selbstschutzkonzept und kein Kampfsport. Sportlichkeit ist nicht erforderlich.

Samstag, 12.März 2016, 12-18 Uhr

Orangerie Gaschwitz

Kursleitung und Anmeldung bis zum 08.März 2016

Sabine Lubetzki **Fon** 0341 8621541

Fax 0341 8621542 **E-Mail** slubetzki@web.de



Kooperation Frauenbegegnungszentrum Markkleeberg

Fon 0341 3533160 www.fbzmarkkleeberg.de

Anmeldung

Ich melde mich zum **WENDO-workshop** am **12.03.2016** an.

Vorname/Name _____

PLZ/Wohnort/Straße/Nummer _____

Telefon/Mail _____

Mir ist im Kurs wichtig _____

Kostenrückerstattung bei Kursausfall:

Bankleitzahl/Kontonummer _____

Mit den Teilnahmebedingungen bin ich einverstanden.

Datum _____ Unterschrift _____

Kursgebühr 30€ gefördert durch das FBZ Markkleeberg

Überweisung an:

Kontoinhaberin Sabine Lubetzki

IBAN DE47 8605 5592 1802274010 Sparkasse Leipzig

Zahlungsgrund WENDO und Name

Ort Orangerie Gaschwitz Hauptstraße 315 04416 Markkleeberg

Die Haftung für auftretende Schäden übernimmt jede Teilnehmerin selbst.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, rutschfeste Sportschuhe mit heller Sohle und Verpflegung.

Nein, ich will nicht!
Gehen sie weg!
Schluss jetzt!
Hör sofort auf!
Hau ab!
Helfen sie mir!

Ich tu dir doch nichts.
Sei nicht so zickig
Sei still, sonst passiert was
Das bildest du dir nur ein