



Selbstschutz, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Grundkurs für Frauen an der Volkshochschule

- Sind Sie auch schon
- ...auf Arbeit belästigt worden?
 - ...sprachlos gewesen bei abfälligen Bemerkungen?
 - ...allein im Dunkeln immer schneller gelaufen?

Statt Ärger herunterzuschlucken und sich vor Angst einzuschränken können Sie im **WENDO - Kurs** lernen effektiv und individuell zu handeln. Wir trainieren Reaktionsvermögen, Stimme, verbale und körpersprachliche Selbstbehauptung sowie einfache und wirksame körperliche Abwehr- und Befreiungstechniken. In Gesprächsrunden finden Austausch über Erfahrungen, Unterstützungsangebote, juristische Infos sowie Auseinandersetzung mit Frauenbildern und Schuldzuweisungen Raum. WENDO ist ein über vierzig Jahre bestehendes, ständig aktualisiertes Konzept, welches von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde.

Geeignet für Jede. Sportlichkeit ist nicht erforderlich. Bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Termin: Freitag, 08., 17.30-21.30 + Samstag, 09.01.2016, 10-16.30 Uhr

Kosten: 49€

Anmeldung und Ort: 1236054, www.vhs-leipzig.de, Volkshochschule, Löhrrstr. 3-7

Kursleitung und Infos: Sabine Lubetzki, 0341 8621541, slubetzki@web.de