

Wendo

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung von Frauen für Frauen

*Frauen, trimmt euch!
Springt über euren Schatten!!*



Immer wieder in unserem Leben finden wir uns mit anderen Menschen in privaten und beruflichen

Situationen, in denen wir uns unwohl oder gar bedroht fühlen: durch bestimmte Blicke, blöde Bemerkungen, zweideutige Witze, körperliches zu nahe kommen, verfolgt werden, der Angst vor einer Vergewaltigung, K.O.-Tropfen, etc. Vor allem die Angst vor sexualisierter und körperlicher Gewalt durch Männer – gerade auch Männer aus dem unmittelbaren sozialen Umfeld - schränkt Frauen in ihrem Bewegungsspielraum und ihrer **Lebensqualität** manchmal erheblich ein.

Viele (gerade auch potentiell sehr gefährliche) Situationen fangen klein an. Je früher ich sie wahrnehmen kann und unter Kontrolle bekomme, desto besser. Deshalb werden wir theoretisch & praktisch, ernst & spielerisch wichtige Aspekte von **Prävention & Selbstbehauptung** thematisieren: Wahrnehmung, Intuition, Körpersprache, Stimme, Atmung, usw.

Für Situationen, in denen dies leider nicht mehr ausreicht, üben wir einfache aber effektive Techniken zur körperlicher **Selbstverteidigung**: Tritte, Schläge, Tricks.

Egal ob `unsportlich`, noch jung & fit oder schon etwas älter, mit körperlichen Einschränkungen oder ohne:

JEDE Frau hat IHRE Möglichkeiten der Gegenwehr

Be your own security!

Basistag, Sonntag, 7. Februar 2010, 9 - 17 Uhr (mit Pausen)

