

Im Englischen gibt es ein Sprichwort:  
**"Use it or loose it"**  
(soviel wie: "gebrauch´s oder verlier´s") –  
in diesem Sinne hier das Angebot:

Auffrischung - Aufbau

# WENDO

Selbstsicherheit, Selbstbehauptung,  
Selbstverteidigung

von Frauen für Frauen

Sonntag, 17. April 2010, 15 – 19 Uhr

- Auffrischung der grundlegenden Themen und Techniken aus dem Basiskurs und
- soweit es die Zeit gestattet, aufbauend darauf neue Informationen und Techniken
- Austausch: Welche Erfahrungen wurden im Alltag mit Wendo-Elementen gemacht? Was hat geklappt, was nicht? Fragen dazu?
- Was Ihnen/Dir sonst noch wichtig ist an diesem Nachmittag

