

Wendo

**Selbstbehauptung,
Selbstsicherheit
und Selbstverteidigung**

für Frauen ab der Lebensmitte



WENDO ist **kein** Kampfsport

(wie zum Beispiel Karate oder Judo),

d.h. frau muss nicht "sportlich" sein, sondern kann so kommen wie sie ist:

alle, auch **schüchterne, ältere, mollige Frauen** oder Frauen mit **körperlichen Einschränkungen sind willkommen!** Sie können außerdem in Ihrer ganz normalen Alltagskleidung kommen und im Kurs natürlich auch immer selber entscheiden, ob sie eine Übung mitmachen wollen oder nicht!

Immer wieder in unserem Leben finden wir uns mit Menschen in beruflichen oder privaten Situationen, in denen wir uns unwohl fühlen, hilflos-verärgert sind oder Angst haben. Vor allem die Möglichkeit körperlicher (oder gar sexualisierter) Gewalt schränkt Frauen in Ihrem `Spielraum´ manchmal erheblich ein - erst recht, wenn frau sich nicht mehr so beweglich oder `fit´ wie `früher´ fühlt und vielleicht im Laufe der Jahre etwas die angenehme Naivität verloren hat, dass "mir so etwas nicht passieren kann!"

Es gibt trotzdem viele Möglichkeiten, die uns darin unterstützen können, uns Schritt für Schritt (wieder) selbstsicherer zu fühlen und uns mehr zuzutrauen. Unsere eigenen Grenzen früher wahrzunehmen und uns - seelisch und körperlich - besser zu schützen!

Ich möchte Sie einladen, in Theorie und Praxis die wichtigsten Grundaspekte von Wendo kennenzulernen und möchte mit Ihnen einen Bogen über die verschiedenen Ebenen von "Selbstverteidigung" spannen:

- Wahrnehmung und Bewertung einer Situation,
- Atmung, Selbstbehauptung mit Stimme und Körpersprache
- bis hin zur (manchmal eben doch not-wendigen) körperlichen Selbstverteidigung.

JEDE Frau hat **IHRE** Möglichkeiten der Gegenwehr! Denn:

"Selbstverteidigung ist
90% Einstellung und
10% Technik."

Montag, 29. März 2010, von 9.30 – 12.30 Uhr (mit Pauschen)

Vortrag mit Gespräch und kleinen praktischen Übungen.

ANMELDUNG (bitte ausfüllen und ankreuzen):

