

# Wendo - Basiskurs

**für Frauen  
mit (heftigeren) Gewalterfahrungen**



**niemals aufgeben!**

Ich möchte Sie einladen, in Theorie und Praxis die wichtigsten Grundaspekte von Frauenselbstverteidigung kennen zu lernen 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."**

Der Kurs ist speziell konzipiert für Frauen mit Gewalterfahrungen. Obwohl prinzipiell *jeder* Wendokurs immer für *alle* Frauen offen ist und so gut wie jedes Mädchen und jede Frau Gewalterfahrungen irgendwelcher Art hat, sind sich Frauen mit (heftigeren) Gewalterfahrungen manchmal unsicher, wie Ihnen die Auseinandersetzung mit diesem Thema bekommt und ob sie sich in der Gruppe geschützt genug fühlen werden. Dieser Kurs bietet deshalb:

- Kursarbeit in einer sehr kleinen, überschaubaren Gruppe (4 - max. 8 Frauen). Keine muss verstecken, dass Sie beim Thema Selbstverteidigung unter Umständen sehr anrührbar ist – durch die Kursausschreibung ist das klar.
- Im Wendo selbstverständlich: Überblick über die Übungen, so dass jede Teilnehmerin für sich entscheiden kann, ob sie die Übung mitmachen möchte oder nicht. Kein Körperkontakt, keine Berührung ohne Erlaubnis!
- Wenn Beispiele zur Verdeutlichung erzählt werden, gemeinsame Achtsamkeit inwieweit gewalttätigere Aspekte des Beispiels wirklich konkret benannt oder aber ausgespart werden um Trigger - so gut es nur geht - zu vermeiden.
- Rückzugsmöglichkeit während des Kurses. Der Kurs findet in meinen Praxisräumen statt. Wenn ein Thema, eine Übung "zuviel" wird, kann eine sich eine Auszeit nehmen, z.B. im Nebenraum auf dem Sofa oder auf dem Balkon.
- Aufteilung des Kurses auf 2 Vormittage, damit es möglichst nicht "zuviel" wird.
- "Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen": es gibt kalte & warme Getränke, Obst und Sweeties für die kleinen Pausen zwischendurch. Kursmaterialien / Kopien sind ebenfalls in der Kursgebühr inbegriffen.
- Eine Wendo-Trainerin als Kursleiterin, die auch Heilpraktikerin für Psychotherapie mit traumatherapeutischer Zusatzausbildung ist, und sollte es - trotz aller Vorsicht - einmal passieren, dass eine in einen "alten Film" rutscht, dabei unterstützen kann, wieder in die sichere Gegenwart zurück zu kommen (Der Kurs ersetzt keine Therapie!)

**Samstags, 27. März und 17. April 2010,**

**jeweils 9 – 13 Uhr (mit Pauschen), in Stuttgart-Bad Cannstatt**

**Info ☎ 0711 - 55 72 86 oder [www.wendo-stuttgart.de](http://www.wendo-stuttgart.de) - bitte wenden ↗**

