

# Wendo intensiv

## Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen

Immer wieder in unserem privaten oder beruflichen Leben finden wir uns mit anderen Menschen in Situationen wieder, in denen wir uns unwohl oder gar bedroht fühlen: durch bestimmte Blicke, blöde Bemerkungen, nicht ernst genommen werden, körperliches zu nahe kommen, verfolgt werden, der Angst vor einem sexualisierten Grenzübertritt, etc.

Wendo kann helfen, die bisherigen Selbstbehauptungsstrategien zu überprüfen, neue kennenzulernen und damit den eigenen **HANDLUNGSSPIELRAUM** zu erweitern und die **LEBENSQUALITÄT** zu verbessern.

Wir werden uns in Gesprächen, Rollenspielen und Übungen zu Wahrnehmung/Intuition, Grenzen setzen, Atem, Stimme und Körpersprache mit den vielen alltäglichen Situationen auseinandersetzen, in denen es nicht um's „Zuschlagen“, sondern um **PRÄVENTION** und **SELBSTBEHAUPTUNG** geht.

Über Zwischenstufen (z.B. sich rechtzeitig aus potentiell gefährlichen Situation entfernen, Öffentlichkeit schaffen, Hilfe von anderen einholen) schlagen wir einen Bogen zu den verschiedenen Aspekten körperlicher **SELBSTVERTEIDIGUNG** und üben einfache Techniken, Gegenwehr mit Gegenständen, sprechen über mögliche Ziele und die körperlichen Folgen, setzen uns mit "Schlaghemmungen" auseinander, lernen Tricks, ...

Eigentlich ist jeder Wendokurs immer *auch* eine Art Selbsterfahrung – trotzdem möchte ich bei diesem Angebot der **SELBSTERFAHRUNG** mehr Raum geben als sonst und deshalb auch in einer kleineren, überschaubaren Gruppe arbeiten: Wie geht es mir mit den verschiedenen Möglichkeiten der Gegenwehr? Was für ein Bild von mir (als Frau) habe ich? Wo liegen meine Stärken? Was hindert mich daran, mich in manchen Situationen **SELBSTBEWUSST(er)** für mich einzusetzen?

Wir werden uns also - theoretisch & praktisch, ernst & spielerisch - mit vielen Möglichkeiten beschäftigen, die uns (egal wie alt/ "unsportlich", ob mit Gipsbein oder ohne...) darin unterstützen können uns noch selbstsicherer zu fühlen, unsere eigenen Grenzen früher wahrzunehmen und uns körperlich und seelisch noch besser zu schützen.

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

### Wendo intensiv:

**3x sonntags: 28. Februar, 28. März und 18. April 2010,  
jeweils 9.00 bis 17.00 h mit Pausen, in Stuttgart-Bad Cannstatt**

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

