

Wen Do

Ein Kurs für Frauen auf dem Weg zu mehr Selbstsicherheit

Wen Do ist eine körperliche und geistige Selbstbehauptung, welche speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde. Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde in Kanada 1972 von Frauen entwickelt.

Wen Do Kurse vermitteln, wie Frauen sich bei Grenzüberschreitungen wie z.B. Belästigung, Anmache oder psychischer sowie physischer Gewalt, selbstbewusst und selbstverständlich den eigenen Standpunkt vertreten und sich aus alltäglicher Anpassung und Abwertung befreien können.

Wen Do Methoden sind dabei Wahrnehmungsübungen, Konfliktlösungsstrategien, Körperarbeit, Rollenspiele, Gespräche und Selbstverteidigungstechniken.

Termin: Sa. 06. und So. 07. April
jeweils 10:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Ort: Frauenberatungsstelle Oberhausen
Helmholtzstraße 48, 46045 OB

Kosten: 5 € für Verpflegung

Kinderbetreuung: Bitte teilen Sie uns mit, ob
diese benötigt wird

Anmeldung bis zum 29.03.19 unter

0208/209707 oder info@fbst-ob.de

