

KOMPETENZ : Beruf, Gesellschaft, Politik

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen – WEN DO

Frauen geraten manchmal in unangenehme Situationen. Sie selbst oder auch Andere werden bedrängt, provoziert, belästigt oder sogar angegriffen. Solche Erfahrungen sind in allen Lebensbereichen möglich, insbesondere, wenn Frauen allein sind - z.B. auf der Straße aber auch im Büro...

WEN-DO ist ein spezielles Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsprogramm für Frauen, das auf dem Prinzip der Ganzheitlichkeit basiert. Die innere Einstellung - eigene Grenzen wahrnehmen und deutlich machen - wird gleichermaßen trainiert wie die körperliche Selbstverteidigung.

In der Fortbildung lernen die Teilnehmerinnen unangenehme oder gefährliche Situationen schnell zu erkennen, realistisch einzuschätzen und adäquat zu handeln.

Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele und intensive Gespräche bieten Gelegenheit Fragen zu diskutieren und Verhaltensweisen zu überprüfen. Gemeinsam werden neue Verhaltensstrategien entwickelt und ausprobiert.

Die Selbstverteidigungstechniken werden den Teilnehmerinnen entsprechend ausgewählt, so dass die Frauen ihre Kräfte ausprobieren und sich auch gezielt körperlich zur Wehr setzen können.

Referentin **Ira Morgan**, Wen-Do Trainerin, Theaterpädagogin, Studium der Sportwissenschaften, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen in Hannover

Termin **Donnerstag, 25. April 2019, 09:30 bis 15:30 Uhr**

Kosten **75,00 €**

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem



durchgeführt.

Veranstaltungsort:

**Tagungshaus St. Clemens
Platz an der Basilika 3
30169 Hannover**

Informationen und Anmeldung:



Clemensstr. 1, 30169 Hannover
Tel. 05 11/ 1 64 05 - 40,
hannover@keb-net.de
www.keb-hannover.de

Aus unseren Geschäftsbedingungen:

Jede **Anmeldung** (auch telefonisch) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Das gilt auch, wenn nach Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilgenommen, die Veranstaltung unregelmäßig besucht oder vorzeitig beendet wird. Die Anmeldung wird in der Regel nicht schriftlich bestätigt. Eine **Abmeldung** ist bis 5 Kalendertage vor dem angegebenen Veranstaltungsbeginn möglich. Das Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Bei nicht fristgerechter Abmeldung muss die volle Teilnahmegebühr gezahlt werden. Die **Teilnahmegebühr** muss vor Beginn der Veranstaltung bezahlt werden auf das Konto der KEB bei der DKM Darlehnskasse Münster eG, BIC GENODEM1DKM, IBAN DE08 4006 0265 0037 0394 00 mit einem Stichwort zur entsprechenden Veranstaltung.