



WENDO – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Selbstverteidigung heißt, sich selbst zu vertrauen, der eigenen Kraft und dem eigenen Gefühl zu vertrauen. Für eine effektive Selbstverteidigung ist es wichtig, eine Einheit von Willen, Gefühl und körperlichen Reaktionsmöglichkeiten (Techniken) zu haben. Wenn Frauen ihre Angst nicht mehr beiseite schieben, sondern sie annehmen, können sie die Angst als Warnsignal nutzen und daraus Stärke entwickeln.

Inhalte des Kurses sind:

Das Erlernen von Techniken zur Abwehr von verbalen sowie körperlichen Angriffen, Befreiungstricks, Einsatz von Sprache und Körperhaltungen, Reaktionstraining, Rollenspielübungen, Atem- und Meditationsübungen sowie Gesprächsrunden über alltägliche, offensichtliche und subtile Grenzüberschreitungen und Übergriffe sowie daraus resultierende Verhaltensmöglichkeiten für jede einzelne in ihren individuellen Fähigkeiten.

Sportliche Fitness ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastikschlappchen, eine Decke sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen

Veranstalterin:

Wildwasser Wiesbaden e.V.

Seminarleitung

Anke Thomasky, Gensingen
Wendo-Trainerin und -Ausbilderin,
Dipl.-Sozialpädagogin, Coach,
Fortbildnerin gegen Mobbing

Termin

1.7.2023 / 10.00–17.00 Uhr

Ort

Mehrgenerationenhaus 2
Wallufer Straße 10
65343 Eltville

Gruppengröße

bis zu 12 Frauen (16–86 Jahre)

Teilnahmebeitrag

40,00 €

Bankverbindung

Wiesbadener Volksbank
IBAN: DE88 5109 0000 0014 8597 05
BIC: WIBADE5W

Anmeldung (erforderlich)

Anmeldung und weitere
Informationen bei:
Wildwasser Wiesbaden e.V.
Telefon 0611. 80 86 19
info@wildwasser-wiesbaden.de
www.wildwasser-wiesbaden.de

