



**Ob eine Frau
oder ein Mädchen
sich wehrt,
liegt nicht
an ihrer Körperkraft
oder
an dem Können
ausgefeilter Techniken,
sondern vor allem
an ihrer Entschlossenheit,
ihr Leben,
ihre Gesundheit
und ihre Würde
zu schützen,
gut
für sich zu sorgen.**



Wen Do

ist eine Antwort auf sexualisierte direkte oder subtile, körperliche oder verbale Gewalt gegen Frauen und Mädchen.

In den Kursen geht es darum, zu lernen, bei Grenzüberschreitungen anderer - Belästigung, Anmache, Gewalt - selbst-bewusst und selbst-ver-ständ-lich den eigenen Standpunkt zu vertreten und sich aus alltäglicher Anpassung und Abwertung zu befreien.

Methoden

Selbstverteidigungstechniken
Konfliktlösungsstrategien
Entspannungsmethoden
Wahrnehmungsübungen
Stimme/Atem
Körperarbeit
Rollenspiele
Spiele/Tanz
Gespräche



**Durch positive Erfahrungen,
die jede Frau in diesem Kurs
mit sich selbst und anderen
machen kann, werden Potentiale
entdeckt und ausgebaut,
Handlungs-Spiel-Räume er-
weitert, die eigene Lebenskraft
und Lebensfreude gestärkt.**

Themen

Wertschätzung von Frauenleben
TäterIn- und Opferdynamik
Ängste / Hemmungen
Stärken / Fähigkeiten
Traumabewältigung
Alltagserfahrungen
Gewalt / Schutz
Verbale Gewalt



Mähere Informationen/Angebote:

Claudia Becker

0241 - 15 90 567

www.wendo-aachen.de

beccla3@web.de

Wen Do Trainerin seit 1993

Dipl. Sozialarbeiterin
seit 1988 in der Frauen-
und Mädchenbildung

Wen Do heißt für mich,
Mädchen und Frauen in ihrer
Vielfalt zu erkennen und darin
zu begleiten, ihren Lebensraum
selbstbestimmt zu gestalten.