

What is WenDo?

Wendo teaches assertiveness and self-defiance specially developed for women. In this course women can experience their strength, exercise posture, look and standing. Voice and breathing practices, relaxation, role-playing games and talks with other women can help to deal with difficult situations with more confidence.

Easy self-defense techniques are offered by the female trainer.

Qu'est-ce que c'est WenDo?

Wendo est un concept d'affirmation de soi et d'autodéfense conçu spécifiquement pour femmes. Dans ce cours, les femmes peuvent tester leur force et travailler leur posture et leur regard. Des exercices de voix, de respiration et de relaxation, des jeux de rôle et des entretiens avec d'autres femmes peuvent aider à affronter des situations difficiles avec plus de confiance en soi. La formatrice enseigne des techniques simples d'autodéfense.

Was ist WenDo?

العربية

ويندو هو خاص للنساء وذلك لتأكيد الذات ومفهوم الدفا عن النفس .

في هذا الدور فتمكن للنساء التعرف فعلن قوتهم , موقفهم ,

وسيتما التندر بعل كيفية النظر ووقفه الجسد .

وكذلك يمكن أن تساعد التدر بيات الصوتية والتنفسية , الإسترخاء , تبادل الأدوار ,

والمحادثات مع النساء الأخرى لتعلمنا المواقف الصعبة التي يميز بدمنا الثقة بالنفس ,

ستقدم تقنيات الدفا عن النفس المبدئية من خلال مدرسات .

Neue Gruppe

Termine: 07.09.2018/ 21.09.2018/ 05.10.2018

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: DRK, Turnhalle, Röntgenstr 6, Borken

Dieses Angebot wird durchgeführt von der Wendo Trainerin Frau Monika Scheitz.

Wendo ist ein speziell für Frauen entwickeltes Selbstbehauptungs- und -verteidigungskonzept, das sich ausschließlich an Frauen und Mädchen richtet und immer von einer Trainerin durchgeführt wird. In diesem Kurs können Frauen ihre Kraft erfahren,

Inhalte dieses Kurses werden sein:

Arbeit mit Körperhaltung, Blick, Stand

Arbeit mit Stimme, Atmung

Umgang mit Angst und Stress

Erfahren und Stärkung von Kraft

Entspannungsübungen, Übungen zur Beruhigung

Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele

Selbstverteidigungstechniken

Die Trainerin greift die Wünsche der Teilnehmerinnen auf. Alles geschieht freiwillig und selbstbestimmt. Die Frauen befinden sich in einem geschützten Rahmen ausschließlich unter Frauen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe, etwas zu Trinken.

Weitere Infos zu dem Kurs sind erhältlich bei der Frauenberatungsstelle in Ahaus, Tel. 02561/ 3738 (Mo & Mi. 10 - 12 Uhr und Di. & Do. 14 - 16 Uhr)

Selbstverteidigungs-/ Selbstbehauptungskurs für Flüchtlingsfrauen und ihre Lotsinnen



Das Angebot ist kostenfrei und erfolgt durch:



Gefördert vom:

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen

