

WEN-DO

ist eine körperliche und geistige Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, welche speziell von Frauen* für Frauen* und Mädchen* entwickelt wurde.

WEN-DO

beinhaltet die Auseinandersetzung mit der Problematik der Gewalt gegen Frauen* und Mädchen*. Die Teilnehmerinnen* lernen ihre vorhandenen Kräfte zu erkennen und einzusetzen. Unsicherheiten und Ängste werden angesprochen.

WEN-DO

lehrt einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken, die alle Frauen* und Mädchen* lernen und anwenden können.

WEN-DO

diskutiert über gesellschaftliche Rollenerwartungen. Wir üben auch die verbale Selbstverteidigung und Selbstbehauptung in Alltagsbelastigungssituationen.

WEN-DO

ist keine Kampfsportart im herkömmlichen Sinn, die Techniken werden speziell auf Gewaltsituationen angepasst, welchen Frauen* und Mädchen* ausgesetzt sind. Die Techniken müssen deshalb nicht jahrelang trainiert werden. WEN-DO kann von jeder Frau* und jedem Mädchen* ohne sportliche Voraussetzung besucht werden.

WEN-DO

heisst, mehr Sicherheit für uns, heisst, unseren inneren und äusseren Stärken zu vertrauen, heisst, uns und unseren Raum zu verteidigen – klar und eindeutig, verbal und körperlich.

WEN-DO WEG DER FRAU*



Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen* und Mädchen*

WEN-DO Bern · Postfach 728 · 3000 Bern

Tel. 079 265 03 60 · www.wendobern.ch · wendo.bern@bluewin.ch

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung für Frauen*

KURSE FÜR FRAUEN* 2023



WEN-DO WEG DER FRAU*

Einführungskurse

FRAUEN* AB 16 JAHREN
BIS... KEINE ALTERSBEGRENZUNG!
(SAMSTAG & SONNTAG)

- > **28./29. JANUAR**
- > **11./12. MÄRZ**
- > **3./4. JUNI**
- > **26./27. AUGUST**
- > **11./12. NOVEMBER**

KÖRPERLICHE UND GEISTIGE SELBSTVERTEIDIGUNG

Handlungen und Möglichkeiten erlernen, die Sicherheit und Schutz geben; Vermittlung von Körpertechniken, die nicht jahrelang trainiert werden müssen und im Notfall sofort anwendbar sind; Erlernen von Befreiungstechniken, die speziell auf Gewaltsituationen angepasst sind, in welche Frauen* leider kommen können.

SELBSTBEHAUPTUNG/SELBSTBESTIMMUNG

Körpersprache kennen lernen, eigenes Verhalten reflektieren, Grenzen definieren, lösungsorientiert bei Grenzüberschreitungen arbeiten, Selbstbewusstsein fördern, Selbstwertgefühl stärken.

Kosten Fr. 330.- / 350.- / 370.-, je nach Einkommen

Weitere Informationen finden Sie unter: www.wendobern.ch

Frauentraining AB 16 JAHREN

**18.1./15.2./8.3./26.4./24.5./21.6./23.8./13.9./
25.10./22.11.2023**

Jeweils Mittwoch von 18.30 - ca. 19.45 Uhr
Kosten Fr. 350.- / 370.- / 390.-, je nach Einkommen
Das Training kann nach dem Einführungskurs besucht werden.

Mutter-Tochter, Nichte-Tante, Enkelin-Grossmutter, Gotte-Gottemädchen, ältere mit jüngerer Schwester, u.s.w.

MÄDCHEN* 8-12 JAHRE, FRAUEN* AB 16 JAHREN
(SAMSTAG & SONNTAG)

- > **6./7. MAI**
- > **19./20. AUGUST**
- > **18./19. NOVEMBER**

Ein Wochenende zusammen verbringen, sich ganz anders begegnen,
eigene Grenzen kennen lernen, sowohl körperlich als auch verbal.

Kosten Fr. 400.- / 420.- / 440.-, je nach Einkommen

ANMELDUNG

Schriftlich an die untenstehende Adresse WEN-DO Bern,
telefonisch 079 265 03 60 oder per E-Mail wendo.bern@bluewin.ch.
Definitiv ist die Anmeldung nach der Überweisung des Kursgeldes.
Kursgeldreduktionen sind auf Anfrage möglich!

VERSICHERUNG

ist die Sache der Teilnehmerinnen*.

EINZAHLUNG

auf PC 15-476638-8 / IBAN CH74 0900 0000 1547 6638 8
WEN-DO Bern, Postfach 728, 3000 Bern, Vermerk: Kursdatum

Unsere GRENZEN,
unsere WAHL, unsere RECHTE