



Meine Grenze bestimme ich selbst !

WenDo – Ein Kurs für Frauen mit Gewalterfahrungen

Der Frauennotruf Lübeck bietet in diesem Kurs Frauen die Möglichkeit, in der Gruppe ihre Wahrnehmung zu sensibilisieren, die eigenen Grenzen zu erspüren und sie selbst, bewusst zu setzen.

Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und **Selbstverteidigung** können mit einfachen und effektiven Techniken, Worten und Körperausdruck trainiert werden.

In gemeinsamen Gesprächen entwickeln wir Strategien zur Lösung von Angst machenden und unangenehmen Situationen, die dann in kleinen Rollenspielen erprobt werden können.

Im WenDo ist die Teilnahme an den einzelnen Übungen freiwillig. Jede entscheidet für sich selbst, was sie ausprobieren möchte und was nicht. In der Gruppe, im geschützten Raum, soll sich jede Frau willkommen und wohl fühlen.

**Der Kurs umfasst 16 Treffen und findet immer
Donnerstagabend von 18.15 – 19.45 Uhr statt.**

Beginn	Donnerstag 17. September 2009
Ort	Fitnessraum in der „Röhre“, Gerade Querstraße 2
Kosten	50,- € (erm. 25,-€)

Kursleitung: Johanna Hotanen, WenDo Trainerin
Anmeldung Frauennotruf Lübeck, 0451 / 704640

Mit freundlicher Unterstützung des
Zonta Club Lübeck