



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen* mit Behinderungen

Angebot des Netzwerks behinderter Frauen Berlin e.V.

WenDo: Selbstbewußt und stark - Jede findet ihre eigenen Stärken

Ein fünfstündiger Wendo Kurs für Frauen* mit Behinderungen bietet eine gute Möglichkeit sich der eigenen Stärken bewußt zu werden. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung. Dieser Kurs richtet sich an Frauen* mit körperlichen und/oder kognitiven Einschränkungen.

Inhalte: Gewalt- und/oder Diskriminierungserfahrungen können krank machen. Wendo kann dazu beitragen, Stress abzubauen und das Selbstbewußtsein nachhaltig zu fördern. Damit dient WenDo der langfristigen Gesundheitsförderung. Diese Form von Empowerment setzt an den eigenen Stärken einer jeden Frau* an. Die Trainerinnen unterstützen die Teilnehmenden darin, in guten Kontakt mit ihrer eigenen Kraft zu kommen und Möglichkeiten zu eröffnen, um selbstbewusst Grenzen zu setzen. Gue Selbstfürsorge steht im Mittelpunkt.

Methoden:

- Gesundes Auf- und Abwärmen
- Basisübungen zu Atmung, Stimme, fester Stand/feste Position (z.B. auch im Rolli)
- Übungen zur Selbstbehauptung und einfache Verteidigungstechniken
- Wahrnehmungsübungen
- Besprechen von Belästigungssituationen und Grenzverletzungen – im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Rollenspielen
- Entspannungsübungen

Trainerinnen: Rieke Schulz und Birgit Halberstadt

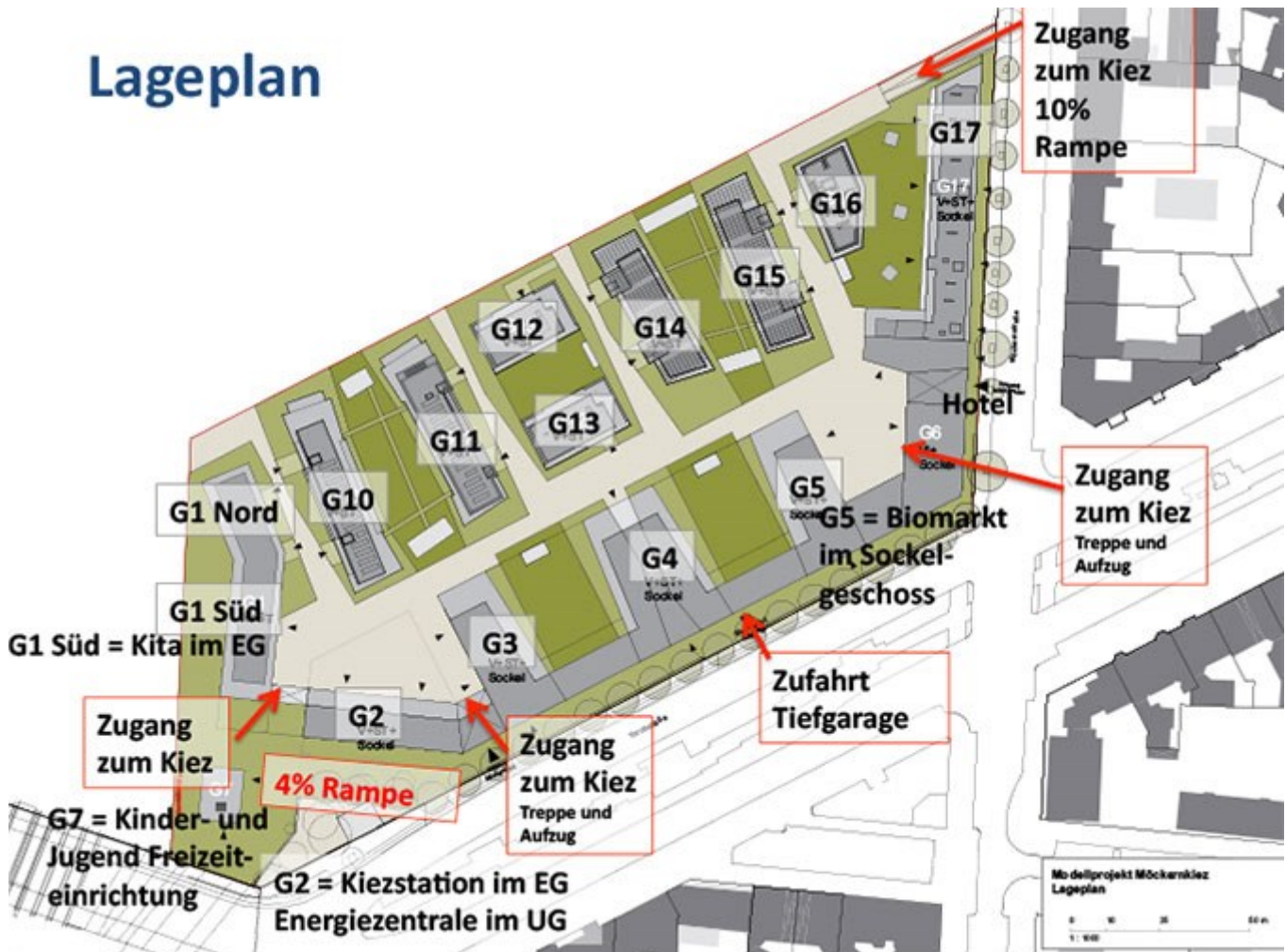
Wann: So. 22.11.2020 von 12:15 h bis 18:15 h

ACHTUNG: der Kurs findet nicht im Netzwerk statt.

Ort: in den barrierefreien Räumen im Möckernkiez Zugang zum Gelände über Yorckstraße, Zugang G2 direkt mit Aufzug oder Treppe erreichbar. (siehe beigefügten Lageplan)

Die Anzahl der Teilnehmerinnen* ist auf 8 Frauen* begrenzt. Bitte Mund- und Nasenbedeckung mitbringen.
Anmeldung im Netzwerk ist dringend erforderlich. Anmeldeschluss: Donnerstag
19.11.2020. Anmelden unter Tel.: 030-617 09 169

Lageplan



Anbindung an den ÖPNV:

Nähe U + S-Bhf Yorckstraße/Größgörschenstraße
S1, S25, U7, Bus M19.