

Netzwerk behinderter Frauen Berlin e. V.

Tempelhofer Damm 160 | 12099 Berlin
info@netzwerk-behinderter-frauen.berlin
www.netzwerk-behinderter-frauen.berlin



WENDO
berlin

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen* mit Behinderungen

Angebot des Netzwerks behinderter Frauen Berlin e.V.

WenDo: Selbstbewusst und stark - Jede findet ihre eigenen Stärken

Du bist beeinträchtigt und möchtest Dir Deiner eigenen Stärken (wieder) bewusst werden? Dann ist dieser sechsstündige Wendo Kurs für Frauen* mit körperlichen und/oder kognitiven Einschränkungen genau die richtige Wahl!

Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

Inhalte: Gewalt- und/oder Diskriminierungserfahrungen können krankmachen. 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. Gute Selbstfürsorge steht im Mittelpunkt.

Methoden:

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

Trainerinnen: Rike Schulz und Birgit Halberstadt

Wann: Samstag 9.9.2023 von 11:00 h bis 17:00 h

Anmeldung: bis Mittwoch den 6.9.2023 per Mail oder telefonisch unter
Tel: 030-617 09 168/9

**Die Anzahl der Teilnehmerinnen* ist auf 8-10 Frauen* begrenzt.
Eine Anmeldung im Netzwerk ist dringend erforderlich.**

ACHTUNG: der Kurs findet nicht im Netzwerk statt.

Ort: Nachbarschaftszentrum auf dem Gelände der Ufa-Fabrik,
Viktoriastr. 13, 12105 Berlin-Tempelhof

**Barrierefreie Anbindung an den ÖPNV:
U6, Station Ullsteinstr., Bus 170, N 6, N 84**



Wir werden als Selbsthilfeorganisation durch die GKV Gemeinschaftsförderung gefördert.