

## WenDO- Selbstbehauptungsworkshop für Seniorinnen

Welche Frau hat Folgendes schon einmal gehört/erlebt/erzählt bekommen:

- auf offener Straße angepöbelt werden
  - in geselliger Runde abfällige Bemerkungen über Frauen gehört
  - übergriffiges Verhalten am Arbeitsplatz
  - so baff gewesen, dass die passende Antwort erst 10 Minuten später da ist
  - erlebt, dass vertraute Menschen sich grenzüberschreitend verhalten....
- Die Liste ist endlos

Die WenDo-Methode wurde als Selbstbehauptungskonzept speziell für Frauen entwickelt. Es geht um die Entwicklung individueller Handlungsstrategien bis zur Vermittlung ausgewählter Selbstverteidigungstechniken gegen die vermeintlich kleinen Übergriffe im Alltag .

Frau Petra Scherbel – seit vielen Jahren als erfahrene WenDo - Trainerin - bietet im geschütztem Rahmen Frauen die Möglichkeit, die eigenen Stärken zu erleben und neue andere Verhaltensmaßnahmen auszuprobieren.

In dem Workshop geht es unter anderem um:

- sich durchsetzen üben
- die Stimme als Verteidigungsmöglichkeit
- Körperhaltung als Mittel zur Selbstbehauptung
- gefährliche Situationen beurteilen lernen
- verbalen und körperlichen Grenzüberschreitungen wirkungsvoll begegnen...

**Wann:** Mittwoch, 11. Oktober 2022

**Uhrzeit:** 9:00 Uhr- 11:30 Uhr

**Wo:** Seniorenbegegnungsstätte

Frühlingsstrasse 3

58313 Herdecke

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Für die Teilnahme an dem Workshop bitten wir Sie um Anmeldung bis zum

9. Oktober 2023 unter der Rufnummer 02330 - 611 111 oder per mail:

info@frauenberatung-en.de

**Wir freuen uns auf Sie... haben Sie Mut und seien Sie dabei!**

Eine Veranstaltung des:



gegen Gewalt an Frauen  
und Häusliche Gewalt

gefördert vom:

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

