

 It's about  me!

WENDO –

Starke Mädchen und
starke Frauen

*Selbstbestimmung
Selbststärkung
Selbstbehauptung*



B.A.G.
SELBSTHILFE

BKK
Dachverband

BKK
Landesverband
NORDWEST

Was ist WENDO?

WENDO ist Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Mädchen und Frauen.

WENDO bedeutet: Weg der Frauen oder Frauen in Bewegung.

WENDO ist ein ganzheitliches Konzept. Es knüpft an den eigenen Stärken, Bedürfnissen und Fähigkeiten an. So erhalten Mädchen und Frauen individuelle Lösungsansätze sich zu behaupten, zu schützen und zu wehren.

Jedes Mädchen und jede Frau kann WENDO lernen, ganz gleich welchen Alters oder welcher körperlichen Fähigkeiten.

Was lernen wir in einem WENDO-Kurs?

Im WENDO erlernen Mädchen und Frauen Handlungen und Strategien, um sich gegen alltägliche Grenzüberschreitungen, Diskriminierung und Gewalt durchzusetzen.

Themen aus einem WENDO-Kurs:

- + Sicherheit
- + Achtsamkeit
- + Körpersprache
- + Einsatz der Stimme
- + Selbstbewusstsein
- + Kraft und Durchsetzung
- + Austausch

Wer kann in einem WENDO-Kurs mitmachen?

Alle Frauen und Mädchen sind herzlich Willkommen. Im geschützten Raum können Erlebnisse, Erfahrungen und Strategien ausgetauscht und erprobt werden.

Sportlichkeit und Vorerfahrungen spielen keine Rolle.

Interesse

Sie möchten mehr Informationen zu WENDO erhalten?



BAG SELBSTHILFE e.V.

Mariendorfer Damm 159

12107 Berlin

Nicole Kautz, M.A.

E-Mail: nicole.kautz@bag-selbsthilfe.de

Tel.: 0211 - 31006-54

www.bag-selbsthilfe.de