

WEN-DO

ist eine körperliche und geistige Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, welche speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde.

WEN-DO

beinhaltet die Auseinandersetzung mit der Problematik der Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Die Teilnehmerinnen lernen ihre vorhandenen Kräfte zu erkennen und einzusetzen. Unsicherheiten und Ängste werden angesprochen.

WEN-DO

lehrt einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken, die alle Frauen und Mädchen lernen und anwenden können.

WEN-DO

diskutiert über gesellschaftliche Rollenerwartungen. Wir üben auch die verbale Selbstverteidigung und Selbstbehauptung in Alltagsbelastungssituationen.

WEN-DO

ist keine Kampfsportart im herkömmlichen Sinn, die Techniken werden speziell auf Gewaltsituationen angepasst, welchen Frauen und Mädchen ausgesetzt sind. Die Techniken müssen deshalb nicht jahrelang trainiert werden. WEN-DO kann von jeder Frau und jedem Mädchen ohne sportliche Voraussetzung besucht werden.

WEN-DO

heisst, mehr Sicherheit für uns, heisst, unseren inneren und äusseren Stärken zu vertrauen, heisst, uns und unseren Raum zu verteidigen - klar und eindeutig, verbal und körperlich.

WEN-DO WEG DER FRAU

Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen

WEN-DO Bern · Postfach 728 · 3000 Bern

Tel. 079 265 03 60 · www.wendobern.ch · wendo.bern@bluewin.ch

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen

KURSE FÜR FRAUEN* 2022



WEN-DO WEG DER FRAU

Einführungskurse

AB 16 JAHREN (SAMSTAG & SONNTAG)

- > 26./27. FEBRUAR
- > 21./22. MAI
- > 3./4. SEPTEMBER
- > 26./27. NOVEMBER

KÖRPERLICHE UND GEISTIGE SELBSTVERTEIDIGUNG

Handlungen und Möglichkeiten erlernen, die Sicherheit und Schutz geben; Vermittlung von Körpertechniken, die nicht jahrelang trainiert werden müssen und im Notfall sofort anwendbar sind; Erlernen von Befreiungstechniken, die speziell auf Gewaltsituationen angepasst sind, in welche Frauen leider kommen können.

SELBSTBEHAUPTUNG/SELBSTBESTIMMUNG

Körpersprache kennen lernen, eigenes Verhalten reflektieren, Grenzen definieren, lösungsorientiert bei Grenzüberschreitungen arbeiten, Selbstbewusstsein fördern, Selbstwertgefühl stärken.

HÖRE NIE AUF ANZUFANGEN, FANGE NIE AN AUFZUHÖREN!

Kosten Fr. 310.- / 330.- / 350.-, je nach Einkommen

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.wendobern.ch

«Hinter jeder starken Frau
steht SIE selbst»

Mutter-Tochter-Kurse

(SAMSTAG & SONNTAG)

- > 7./8. MAI
- > 17./18. SEPTEMBER
- > 12./13. NOVEMBER

Ein Wochenende mit der Tochter verbringen, sich ganz anders begegnen, eigene Grenzen kennen lernen, sowohl körperlich als auch verbal. Alter: 8-13 Jahre

Kosten Fr. 400.- / 420.- / 440.-, je nach Einkommen

Frauentraining

 AB 16 JAHREN

12.1./2.2./2.3./4.5./8.6./17.8./7.9./
19.10./9.11./7.12.

Jeweils Mittwoch von 18.30 - ca. 19.45 Uhr
Kosten Fr. 350.- / 370.- / 390.-, je nach Einkommen
Das Training kann nach dem Einführungskurs besucht werden.

ANMELDUNG

Schriftlich an die untenstehende Adresse WEN-DO Bern,
telefonisch 079 265 03 60 oder per E-Mail wendo.bern@bluewin.ch.
Definitiv ist die Anmeldung nach der Überweisung des Kursgeldes.
Kursgeldreduktionen sind auf Anfrage möglich!

VERSICHERUNG

ist die Sache der Teilnehmerinnen.

EINZAHLUNG

auf PC 15-476638-8 / IBAN CH74 0900 0000 1547 6638 8
Vermerk: Kursdatum
WEN-DO Bern, Postfach 728, 3000 Bern