

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 Alltagsbelästigungssituationen.

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

wurde von Frauen* für Frauen* und Mädchen* entwickelt. Es sind aber auch andere Geschlechter von patriarchaler und sexualisierter Gewalt betroffen. Der Kurs ist deshalb für alle cis und trans Frauen sowie für alle inter, nicht-binären und trans Personen geöffnet.

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

Einzahlung auf PC 15-476638-8 / IBAN CH74 0900 0000 1547 6638 8 (Vermerk: Kursdatum)



Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

KURSE FÜR

FRAUEN*

2024



WEN-DO WEG DER FRAU*

Einführungskurse

FRAUEN* AB 16 JAHREN BIS... KEINE ALTERSBEGRENZUNG!

(WOCHENENDE SAMSTAG & SONNTAG)

27./28. JANUAR

22./23. JUNI

23./24. MÄRZ

2./3. NOVEMBER

4./5. MAI

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.

Kosten Fr. 350.– / 370.– / 390.–, je nach Einkommen

Weitere Informationen finden Sie unter: www.wendobern.ch

Frauen*Training

AB 16 JAHREN

17.1. / 21.2. / 13.3. / 24.4. / 15.5. / 26.6. / 16.10. / 13.11. / 4.12.2024

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.

Mutter-Tochter, Nichte-Tante, Enkelin-Grossmutter, Gotte-Gottemädchen, ältere mit jüngerer Schwester, u.s.w.

MÄDCHEN* 8–12 JAHRE, FRAUEN* AB 16 JAHREN

(WOCHENENDE SAMSTAG & SONNTAG)

16./17. MÄRZ

16./17. NOVEMBER

Ein Wochenende zusammen verbringen, sich ganz anders begegnen, eigene Grenzen kennen lernen, sowohl körperlich als auch verbal.

Kosten Fr. 420.– / 440.– / 460.–, je nach Einkommen

Versicherung ist die Sache der Teilnehmer:innen.

Anmeldung: Schriftlich an 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!

.....
**„if you sexist me,
i will feminist you“**
.....