

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 Teilnehmer:innen 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 inter, non-binäre und agender Personen geöffnet.

WEN-DO WEG DER FRAU

Feministische Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

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: Name und Kursdatum)

Feministische
Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

KURSE FÜR

FRAUEN

INTER, NON-BINÄRE UND
AGENDER PERSONEN

2025



WEN-DO WEG DER FRAU

Einführungskurse

FRAUEN AB 16 JAHREN BIS... KEINE ALTERSBEGRENZUNG!

(WOCHENENDE SAMSTAG & SONNTAG)

25./26. JANUAR

24./25. MAI

13./14. SEPTEMBER

29./30. MÄRZ

23./24. AUGUST

1./2. 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.

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

Weitere Informationen finden Sie unter: www.wendobern.ch

Frauen-Training AB 18 JAHREN

15.1. / 12.2. / 12.3. / 23.4. / 14.5. / 11.6. / 13.8. / 3.9. / 15.10. / 12.11.2025

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.

.....
**Sei vernünftig,
verlange das Unmögliche**
.....

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

MÄDCHEN 8–12 JAHRE, FRAUEN AB 16 JAHREN

(WOCHENENDE SAMSTAG & SONNTAG)

1./2. MÄRZ

14./15. JUNI

15./16. 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.

Kursgeldreduktionen sind auf Anfrage möglich!

.....
**Sei realistisch,
lebe deinen Traum**
.....