



Mit freundlicher Unterstützung der Gleichstellungsstelle der



„Du bist stärker als Du denkst!“

WenDo Seminar für Mädchen im Alter von 7 bis 10 Jahren mit ihren Müttern, (Paten-)Tanten oder Omas

Herzliche Einladung zum Seminar

WenDo heißt „Weg der Frau“ und ist ein alltagstaugliches Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Es ermutigt zu starkem Auftreten in kritischen Situationen. Gemeinsam können Mütter, Omas, Tanten oder Patinnen mit ihren Töchtern, Nichten und Enkelinnen sich ihrer Stärke bewusst werden. Sie können ihre Grenzen austesten und das Verständnis füreinander vertiefen.

In diesem Kurs erlernen Sie einfache und wirksame Abwehrtechniken und probieren Stimm- und Körperübungen gemeinsam aus. Sie üben, ihren Gefühle zu vertrauen, Bedürfnisse zu äußern und sich über gemeinsame, sowie unterschiedliche Denk- und Handlungsstrategien, auszutauschen. Die Spiele ermuntern Neues auszuprobieren und machen zudem einfach Spaß. Das gemeinsame Erleben stärkt die Beziehung und ermöglicht, sich neu zu begegnen und gegenseitig wertzuschätzen.

Termin:

Samstag, 02. April 2022
10.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Generationen-Zentrum
Matthias Ehrenfried e.V.
Bahnhofstr. 4-6, 97070 Würzburg
0931/386 68 700

Referentinnen:

Nike Klüber und Kirstin Mross
WenDo-Trainerinnen

Kosten pro Paar:

Mitglieder: 45 €, Nichtmitglieder: 65 €
(incl. Mittagessen und Getränke)

Anmeldung per Onlinebuchung unter:

www.generationen-zentrum.com
info@generationen-zentrum.com

Die Anmeldemodalitäten finden Sie in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf der Homepage: www.generationen-zentrum.com