

Trauma sensibler Selbstbehauptung & Selbstverteidigung Wen Do- Kurs für Frauen (18-99 Jahre) April 2024

Montag 22.04.23/ Dienstag 23.04.23 und Mittwoch 24.04.23, jeweils von 9-13 Uhr



Kursort: Hünefeldstraße 54a 42285 Wuppertal

Anmeldung: Azza El-Afany el-afany@stadtsportbund-wuppertal.de
0172-2017179 oder 0176-22584386

Kursplätze: 8 -10 Frauen

Kursleiterin: Petra Dellweg

Kosten: kostenfrei jede Frau ist eingeladen, sich in einem geschützten Raum auszuprobieren.

Bitte mitbringen: *Essen, Trinken, bequeme Kleidung+ Turnschuhe, Isomatte und Decke*

Es werden:

- Selbstbewusstsein
- Selbstsicheres Auftreten
- Verbale Techniken vermittelt

Wir arbeiten:

- Zur Stimme
- Körpersprache
- Glaubenssätze

Themen, worüber wir sprechen, können sein: Ängste, **Schutz**, Hemmungen, **Stärken, Erfolgsgeschichten**, erlebte Situationen.

In **Rollenspielen** finden wir **Lösungswege**, die uns **Mut und Kraft** geben. **Leicht** erlernbare, **effektive Techniken** werden **vermittelt** und **geübt**.

Spiel, Spaß und Entspannung, werden unsere **Phantasie beflügeln**.

Sportlichkeit spielt keine Rolle!!! Aktuelle Termine: www.wendo-bergisch-land.de

WILLKOMMEN
IM SPORT



Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und Integration
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus

