

## **Wen-Do: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mütter\* mit Töchtern\* (zwischen 9 und 12 Jahren) am 28. und 29.08.2021**

Wen-Do bedeutet „Weg der Frauen“. Es ist eine speziell für Frauen und Mädchen entwickelte Methode zur körperlichen und mentalen Selbstverteidigung. Diese Technik ist leicht erlernbar und kann von Frauen\* und Mädchen\* jeden Alters ausgeübt werden. Sportliche Kondition ist nicht erforderlich.

Im Kurs können die Teilnehmenden lernen, sich in unangenehmen und bedrohlichen Situationen zu wehren und zu schützen.

Der Kurs für Frauen\* mit Ihren Töchtern\* ist zusätzlich etwas ganz Besonderes. Es geht neben den unten aufgeführten Inhalten vor allem auch darum, das Vertrauensverhältnis zwischen Müttern\* und Töchtern\* zu stärken. Unsere Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Müttern\* und Töchtern\* zeigt, dass es in einer Atmosphäre von gegenseitigem Vertrauen und liebevollem Interesse leichter fällt, über das Thema Gewalt miteinander zu sprechen. Es wird in diesem Kurs zwei Seminarleiterinnen geben, damit Mütter\* und Töchter\* sowohl gemeinsam als auch in getrennten Gruppen trainieren können.

### **Der Kurs beinhaltet u.a. folgendes:**

- selbstbewusstes Auftreten mit Stimme, Körperhaltung und Mimik
- Grenzen setzen und deutlich sagen, was ich will und was ich nicht will
- einfache Tritt-, Schlag- und Befreiungstechniken
- Rollenspiele zu gestellten oder selbst erlebten Alltagssituationen, neue Verhaltensweisen ausprobieren
- Wahrnehmungsübungen
- Gespräche und Austausch in gemeinsamen und getrennten Gruppen
- gemeinsam Stärke entwickeln und sich gegenseitig unterstützen
- Aufwärmspiele
- Entspannung

Es wird genügend Pausen, Spaß und Spieleinheiten geben.

Wir sind selbstverständlich auch offen für Ihre/eure Anregungen, Wünsche und Bedürfnisse.

Außerdem werden wir die Hygieneregeln, die zu dem Zeitpunkt des Workshop gelten, respektieren und danach arbeiten.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und je Person eine Decke mitbringen.

Selbstverständlich können die Mädchen\* auch von einer anderen vertrauten weiblichen Bezugsperson begleitet werden (Oma\*, Tante\*, Nachbarin\*...).

Seminarleiter\*innen:

Petra Schmidt – Wendo Trainerin

Sigrid Neumann – Lehrerin und Wendo Trainerin

Anmeldung: unter [kontakt@pfd-greifswald.de](mailto:kontakt@pfd-greifswald.de)

Zeit: ca. 10-15 Uhr

Raum: STRAZE, Stralsunder Str. 10, 17489 Greifswald