

WENDO

Selbstsicherheitstraining für Frauen

Der Weg der Frau zu ihrer körperlichen und emotionalen Kraft!

WenDo zeigt Frauen den Weg, wie sie durch den bewussten Einsatz von Körpersprache und Stimme Selbstsicherheit gewinnen. Wie sie Stärke und Mut entwickeln, aus der Nettigkeit herauszukommen und für ihre Interessen einzutreten. Wie sie selbstsicher und schlagfertig schwierigen Situationen und Konflikten begegnen.

In diesem Kurs wird den Teilnehmerinnen vermittelt, wie sie alltäglichen Konfliktsituationen verbal schlagfertig entgegentreten können. Sie lernen durch Körper- und Wahrnehmungsübungen ihre Stärken, aber auch ihre Grenzen kennen. Sie entwickeln Verhaltensweisen zum Umgang mit Angst, Hilflosigkeit und Aggression bei verbalen und körperlichen Grenzüberschreitungen. Sie trainieren Abwehrtechniken, Schläge, Tritte und Befreiungsgriffe.

Zeitraumen:

min. 1 Tag oder 1 x wöchentlich über 6 Wochen