

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 Teilnehmerinnen 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 Alltagsbelastigungssituationen.

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 WEG DER FRAU

Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen
Spitalgasse 34 · 3011 Bern · Telefon 031 311 31 44
www.wendo.ch/bern · wendo.bern@bluewin.ch

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen

KURSE FÜR FRAUEN* 2018



WEN-DO WEG DER FRAU

Einführungskurse

(SAMSTAG & SONNTAG)

3./4.3. ODER 24./25.11.2018

1. und 2. Modul - Selbstverteidigung/Selbstbehauptung
Kosten Fr. 290.- / 310.- / 330.-, je nach Einkommen

(SAMSTAG)

1. MODUL: 9.6.2018 & 1.9.2018

2. MODUL: 23.6.2018 & 8.9.2018

Die Module können aufbauend oder unabhängig voneinander besucht werden.

1. MODUL - 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.

2. MODUL - SELBSTBEHAUPTUNG / SELBSTBESTIMMUNG

Körpersprache kennen lernen, eigenes Verhalten reflektieren, Grenzen definieren, lösungsorientiert bei Grenzüberschreitungen arbeiten, Selbstbewusstsein fördern, Selbstwertgefühl stärken.

Kosten pro Modul: Fr. 170.- / 190.- / 210.- je nach Einkommen
Weitere Informationen finden Sie unter: www.wendo.ch/bern

Mutter-Tochter-Kurse

(SAMSTAG & SONNTAG)

24./25.2., 16./17.6. ODER 17./18.11.2018

Auf vielseitigen Wunsch bieten wir neu einen Mutter-Sohn-Kurs an:

Mutter-Sohn-Kurs

(SAMSTAG & SONNTAG) 17./18.3.2018

Ein Wochenende mit der Tochter/Sohn verbringen, sich ganz anders begegnen, eigene Grenzen kennen lernen, sowohl körperlich als auch verbal. Alter: Mädchen 8-13 Jahre, Buben 8-12 Jahre.
Kosten Fr. 350.- / 370.- / 390.-, je nach Einkommen

Frauentraining

24.1. / 14.2. / 14.3. / 25.4. / 23.5. / 13.6. /
22.8. / 5.9. / 24.10. / 14.11.2018

Jeweils Mittwoch von 18.15 - 19.30 Uhr

Kosten Fr. 330.- / 350.- / 370.-, je nach Einkommen

Das Training kann nach dem Einführungskurs besucht werden.

ANMELDUNG

Schriftlich an die Vereinsadresse, telefonisch 031 311 31 44 oder per E-Mail wendo.bern@bluewin.ch.

Definitiv ist die Anmeldung nach der Überweisung des Kursgeldes. Kursgeldreduktionen sind auf Anfrage möglich!

VERSICHERUNG

ist die Sache der Teilnehmerinnen.

EINZAHLUNG

auf PC 30-38058-8 Vermerk: Kursdatum
Verein WEN-DO Spitalgasse 34, 3011 Bern.