



Wen-Do

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

für Küsterinnen (hauptberuflich, ehrenamtlich),
Pfarrsekretärinnen, Mitarbeiterinnen in kirchlichen
Einrichtungen, Interessierte

Wen-Do Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Die beste Form der Selbstbehauptung ist nicht die Vermeidung von „unangenehmen Situationen“. Wer kennt das nicht: Angst, in der Straßenbahn angepöbelt zu werden, sich abends nicht mehr allein auf die Straße zu trauen, sich bei „kleinen“, alltäglichen Grenzüberschreitungen ohnmächtig zu fühlen, aber auch Gedanken wie „Selbstverteidigung ist doch was für junge Frauen ..., ich kann mich doch körperlich nicht (mehr) wehren ...“

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung ist keine Frage des Alters oder der Fitness, sondern eher eine Frage der Entscheidung.

Inhalte des Wen-Do Kurses sind u.a.:

- Training von Selbstbehauptungsstrategien
- Selbstverteidigungstechniken
- Wahrnehmungsübungen
- Atem- und Stimmtraining
- Rollenspiele und Entspannungsübungen

Zielgruppe: Küsterinnen (hauptberuflich, ehrenamtlich), Pfarrsekretärinnen, Mitarbeiterinnen in kirchlichen Einrichtungen, Interessierte

Termin: Dienstag, 26. März 2019, 9.30 – 15.30 Uhr

Ort: Tagungshaus Priesterseminar
Neue Str.3, 31134 Hildesheim

Referentin: Ira Morgan, Hannover
WEN-DO- Trainerin, Theaterpädagogin

Leitung: Marion Hiltermann-Schulte, AFB Hildesheim

Kosten: 50,- €

Anmeldung: Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung
Neue Str. 3, 31134 Hildesheim
T 05121 17915-52/59, F 05121 17915-42
E-Mail: marion.hiltermann@bistum-hildesheim.de

Anmeldeschluss: 11. März 2019

