



## Wen-Do

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

#### **BASISKURS**

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, 17. März 2020, 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:** 3. März 2020

