

WenDo Kurs ab 18 Jahre

29. und 30. November von 10 - 15 Uhr

Schon wieder ein blöder Spruch von Verwandten, ein Catcall (hinterherpfeifen auf der Straße) oder eine Berührung eines Arbeitskollegen, die sich nicht gut anfühlt? Du bist damit nicht allein.



WenDo ist ein Konzept der feministischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und bietet Techniken, um genau darauf zu reagieren. In einem WenDo Kurs kannst du lernen, blöden Sprüchen und Grenzverletzungen etwas entgegenzusetzen. Gemeinsam üben wir Stimme und Körpersprache deutlich einzusetzen und leichte Techniken der mentalen und körperlichen Gegenwehr. Du kannst deine Kraft spüren und ausprobieren, wie du dich mal laut, mal leise verteidigen – und somit selbst bestimmen – kannst!

Der Kurs bietet Raum für Selbsterfahrung und lädt dazu ein, die eigenen Bedürfnisse wahr und ernstzunehmen. Deswegen versorge dich mit allem, was dir an diesem Tag guttut. Wir machen gemeinsame Pausen.

Die Kursleiterin Lena Normann ist WenDo Trainerin und traumazentrierte Fachberaterin bei Wildwasser Oldenburg.

Der Durchführungsort ist barrierefrei. Der Kurs ist für Frauen, inter, nicht-binäre und trans Personen geöffnet. Beide Kurstage gehören zusammen.

Ort: Bloherfelder Straße 170 (Offene Tür Bloherfelde)

Anmeldung an info@wildwasser-oldenburg.de oder telefonisch unter 0441 - 16656

Durch finanzielle Unterstützung des Gleichstellungsbüros der Stadt Oldenburg sowie einer Spende der LzO können wir einen stark reduzierten Teilnahmebeitrag von 35€ möglich machen.