

Wir laden ein zum

WENDO-KURS FÜR MÄDCHEN

Liebe Mädchen! Vielleicht kennt ihr das unsichere Gefühl, wenn es Streit gibt oder wenn der Kontakt mit unangenehmen Menschen euch den Tag vermiest.



Wendo bedeutet „Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen“. In diesem Kurs könnt ihr herausfinden, was ihr tun könnt, bevor eine Situation mit anderen Menschen richtig blöd wird. Ihr lernt, wie ihr euch gegenseitig helfen könnt, wo ihr weitere Hilfe erhaltet und erfahrt verschiedene Ideen, wie ihr euch wehren könnt.

Wir machen Spiele zum Auspowern, Lachen, Brüllen, Wahrnehmungsübungen und vieles mehr. Wir reden miteinander, geben Tipps und probieren neue Verhaltensweisen aus. Nach drei Monaten treffen wir uns wieder und berichten über unsere Erfahrungen.

Kurs 1 für Mädchen von 11–14 Jahren

Samstag, 02.10.10, 14.00–18.00 Uhr

Samstag, 15.01.11, 14.00–18.00 Uhr



Kurs 2 für Mädchen von 6–10 Jahren

Samstag, 06.11.10, 14.00–18.00 Uhr

Samstag, 19.02.11, 14.00–18.00 Uhr

Gebühr: keine, um eine Spende wird gebeten **Anmeldung erbeten:**
(030) 21 98 29 70 oder info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Kursleitung: Birgit Halberstadt, www.wendo-berlin.de

