

Wen Do Kurs mit Irina Grobecker

In der Sporthalle der Thomas-Mann-Schule
Sudheimer Straße 41, Northeim

Sa. u. So.
22. u. 23.01.
2022



Jeweils von 10 bis 15 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei

Anmeldung:

per E-Mail an gleichstellungsstelle@landkreis-northeim.de
weitere Informationen telefonisch unter 05551 708-319

Die Gleichstellungsstelle des Landkreises Northeim und das Netzwerk „Runder Tisch gegen häusliche Gewalt“ im Landkreis Northeim laden alle interessierten Frauen zwischen 18 und 99+ Jahren zum Wen Do Kurs ein.

Wen Do heißt übersetzt „Weg der Frauen“ und ist ein spezielles Konzept zur **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**. Wen Do ist kein Kampfsport. In diesem Kurs werden zwar **Techniken zur körperlichen Selbstverteidigung** gelernt, diese bilden jedoch nur einen Baustein der Kursinhalte. Darüber hinaus setzen sich die Teilnehmerinnen mit der **Wirkung ihrer Körpersprache und Stimme** auseinander. So wird z.B. das **Lautsein** trainiert und wie jede mit dem Einsatz ihres Blickes und ihres Körpers ihre **persönlichen Grenzen behaupten** kann. Die Aufklärung über Gewaltdynamiken befähigt die Frauen dazu, unangenehme und bedrohliche Situationen schneller einzuschätzen und darauf angemessen reagieren zu können. Ergänzt werden die Kursinhalte durch **Entspannungselemente und Gespräche** in der Gruppe z.B. über Ängste und über mögliche Verhaltensweisen zur Gegenwehr bei Grenzverletzungen und anderen Übergriffen.

Bitte beachten Sie, dass für diese
Veranstaltung die 2G+-Regel gilt.

Netzwerk
„Runder Tisch
gegen häusliche Gewalt“
im Landkreis Northeim

