

## Wen-Do

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit Beeinträchtigungen

Wen-Do ist ein speziell auf Frauen und Mädchen zugeschnittenes Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsprogramm und basiert auf dem Prinzip der Ganzheitlichkeit.

Das bedeutet, dass die innere Einstellung gleichermaßen trainiert wird wie die körperliche Selbstverteidigung. Was nutzt es Frauen und Mädchen, wenn sie viele unterschiedliche Selbstverteidigungstechniken beherrschen, aber sich nicht trauen diese im Notfall einzusetzen.

Verschiedene Übungen helfen dabei, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, realistisch einzuschätzen und adäquat handeln zu können.

Und gemeinsam werden dann neue Verhaltensstrategien entwickelt und ausprobiert.

#### Ziele der Kurse sind:

Das Selbstwertgefühl der Frauen zu stärken

Erhöhung der Fähigkeiten zur Lösung von Alltagskonflikten

Gefahrensituationen zu erkennen, realistisch einzuschätzen und adäquat zu handeln

Sensibilisierung für die verschiedenen Formen von Gewalt, Belästigung und Bedrohung

Die Wahrnehmung zu schulen

Den eigenen Körper besser kennen lernen

#### Methoden sind:

Wahrnehmungsübungen

Atem- und Stimmtraining

Rollenspiele

Solidaritätsübungen

Gespräche und Diskussionen

Einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken

Entspannungsübungen

#### Organisatorischer Rahmen:

Ein Kurs umfasst:

- einen Informationstermin zum ersten Kennenlernen
- 5 x 1,5 Stunden Wen-Do Training

Im Rahmen des Projektes „Behindert sexuelle Gewalt!“ können insgesamt 6 Kurse für Frauen mit Beeinträchtigung gratis angeboten werden.

#### Leitung:

Ira Morgan, Wen-Do Trainerin, Theaterpädagogin (GTT) und

Vorstandsfrau im Frauennotruf Hannover e.V.

#### Kontakt und Information:

Projekt „Behindert sexuelle Gewalt!“

Jenni Vogt

Frauennotruf Hannover e.V.

Telefon: 0511 169 59 41

Mail: [j.vogt@frauennotruf-hannover.de](mailto:j.vogt@frauennotruf-hannover.de)

