Wen-Do Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung für Frauen

An drei Terminen hatten Frauen die Gelegenheit, Wen-Do mittels praktischer Übungen kennen zu lernen.

Die Trainerinnen waren Ira Morgan und Ursula Mathyl

Was ist Wen-Do?

Wen-Do ist Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungs-Training

für Frauen und Mädchen mit und ohne Behinderungen, Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

Wen-Do bedeutet übersetzt:

Der Weg der Frauen oder Frauen in Bewegung

Selbst-Verteidigung heißt:

Sich zu wehren:

- Wenn Sie bedroht werden.
- Wenn Ihnen jemand wehtut.
- Wenn Sie fest-gehalten werden.

Das Wen- Do Training möchte die Stärken und Fähigkeiten jeder Frau fördern.

Selbst-Behauptung heißt:

sich durch zu setzen:

- Wenn Sie jemand ärgert.
- Wenn Ihnen jemand zu nah kommt.
- Wenn Sie jemand belästigt.

Sie lernen mit Wen-Do sich zu verteidigen.

So wie Sie es können und wollen.

Zum Beispiel:

- Mit den Händen.
- Mit den Füßen.
- Mit dem Roll-Stuhl oder Geh-Stock.
- Mit der Stimme.

- Mit einem bösen Blick.

Sie lernen:

- Wie Sie selbst-bewusster werden können.
- Was Sie sagen, wenn Sie jemand ärgert.
- Was Sie tun können, wenn sie bedroht werden.

In den drei Workshops bekamen die Frauen einen kleinen Einblick in das Training und haben:

- Gemerkt, wie stark sie sind.
- Ihre laute Stimme ausprobiert.
- Geübt, sich mit Worten zu wehren.
- Besprochen, ob Wen-Do für die eigene Einrichtung das Richtige ist.
- Zusammen viel Spaß gehabt.