



## **Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen – WenDo (von 12– 15 Jahre)**

### **Wann?**

- **Samstag, 25.11.2017 von 12 bis 18 Uhr und**
- **Sonntag 26.11.2017 von 9 bis 15 Uhr**

**Wo? Treffpunkt im ARANEA Mädchenzentrum, Schöpfstraße 4, 6020 Innsbruck**  
(gemeinsam gehen wir dann in die Yoga-Shala-Räume um die Ecke)

Wen-Do bedeutet "Weg der Frauen" und ist eine spezielle Form der Selbstverteidigung, die von Frauen an Frauen und Mädchen weitergegeben wird.

In diesem Kurs lernt ihr verschiedene Möglichkeiten kennen euch zu verteidigen. Sich selbst verteidigen kann durch leicht zu erlernende Selbstverteidigungstechniken geschehen, aber auch mit Hilfe eurer Stimme sowie Entschlossenheit und Körperkraft. Außerdem bietet der Workshop die Möglichkeit, euch über Formen des Sich-Wehrens auszutauschen und eure Möglichkeiten euch selbst zu verteidigen zu erweitern. Mit verschiedenen Übungen und Spielen kann jede die eigene Kraft erleben.

### **Inhalte des Kurses sind:**

- leicht zu erlernende Selbstverteidigungstechniken
- Einsatz der Stimme
- Erleben der eigenen Entschluss- und Körperkraft
- Wahrnehmungsübungen und Übungen zum Grenzen setzen
- Gespräche über Gewalterfahrungen und sich Wehren
- Spiele, Spaß und Entspannung

Der Workshop ist kostenlos!

Da der Workshop erfahrungsgemäß schnell ausgebucht ist, bitten wir um frühzeitige Anmeldung per Telefon (06502831902) oder Email ([info@aranea.or.at](mailto:info@aranea.or.at)) oder auf facebook (Aranea Mädchenzentrum).