

SELBST SICHER mit WenDo

WenDo-Schnuppernachmittag für Frauen

Termin:

Samstag, 29. Juni
13.00 - 16.00 Uhr

Ort:

BIGG Bamberg
Ottostr. 21, EG

Kosten:

TN-Beitrag 35 €,
Ermäßigung auf Anfrage.

Anmeldung:

bis zum 23. Juni per E-Mail
oder telefonisch

Inhalt:

Vielleicht kennen Sie das auch: Sie hören Schritte hinter sich und spüren die Angst im Nacken... eine Gruppe von Männern kommt auf Sie zu und Sie wechseln die Straßenseite... blöde Anspielungen im Beruf oder Bekanntenkreis ärgern Sie lange...

WenDo, der Weg der Frauen, zeigt einfache und wirkungsvolle Schritte zu mehr SELBST VERTRAUEN und SELBST SICHERHEIT in allen Lebenslagen.

- Wann beginnt ein Übergriff oder Angriff?
- Wie kann ich mich sinnvoll, effektiv und angemessen wehren?
- Steigerung der Abwehr auch mit körperlichen Mitteln (Selbstverteidigungstechniken)

Leitung:

Marija Milana Eitel

E-Mail: marija-milana@posteo.de

Tel: 09567-1393

