

# Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

# WEN-DO



Beratungszentrum für Frauen und Mädchen  
mit Gewalterfahrung Langenhagen e. V.



[www.ophelia-langenhagen.de](http://www.ophelia-langenhagen.de)

[facebook.com/Ophelia.Beratungszentrum](https://facebook.com/Ophelia.Beratungszentrum)



Mit freundlicher Unterstützung  
der Gleichstellungsstelle der Stadt Langenhagen

Erleben Sie anzügliche Witze, Belästigungen oder gar Gewalt? Fühlen Sie sich hilflos bei Grenzüberschreitungen? Getrauen Sie sich bisher selten, nein zu sagen und Grenzen zu setzen?

**Wen-Do ist ein ganzheitliches, speziell für Frauen zugeschnittenes Programm zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.**

Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Selbstsicherheit. Gehen besser mit Alltagskonflikten und Gefahrensituationen um. Lernen Sie Ihren Körper und Ihre Stärken kennen und erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum in diesem Wen-Do-Kurs für Frauen. **Sich zu wehren, lässt sich erlernen!**

Kursleitung: Ira Morgan, Wen-Do-Trainerin und Theaterpädagogin

Wann: **Freitag, 28. April 2017**, 18 – 22 Uhr und  
**Samstag, 29. April 2017**, 10 – 16 Uhr

Wo: **Ophelia Beratungszentrum**  
Ostpassage 9 (3. OG), 30853 Langenhagen

Wer: max. 8 Frauen

Gebühr: **37 €** insgesamt (10 Stunden Kurs)

Anmeldung: **bis 12.04.2017** unter **Tel. 724 05 05**  
oder **[info@ophelia-langenhagen.de](mailto:info@ophelia-langenhagen.de)**