

WENDO – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Alltag und Beruf für Frauen

WENDO-Workshop

Dienstag 02. und 09. April 2019

2 Termine, 9:00 – 12:00 Uhr

Seminarraum, FB Geographie

Was ist WENDO?

WENDO ist Training der Selbstsicherheit, Grenzziehungstraining mit Bekannten, im Arbeitsumfeld, Konfliktmanagementtraining und Selbstverteidigungstraining. Es ist eine Möglichkeit zu lernen in ganz alltäglichen Situationen selbstsicher aufzutreten, aber auch zu lernen sich in angstbesetzten Situationen zu wehren.

Themen des Workshops:

Selbstbehauptung mit Übungen zur Körpersprache und Stimme, mit Rollenspielen, Informationen zu sexueller Belästigung am Arbeitsplatz und im Alltag, Entspannungs-, Atem- und Stimmübungen und Selbstverteidigung mit einfachen Befreiungs- und Abwehrtechniken.

Der Workshop wird von WENDO Marburg e.V. (www.wendo-marburg.de) durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung bitte bis zum **12. März 2019** in der ausliegenden Liste in der Bibliothek oder per email an frauenbeauftragte19@geo.uni-marburg.de