

Wen Do - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen*

Online Seminar für Wiesn - Bedienungen

Wen Do bedeutet „Weg der Frauen“ und ist eine speziell für Frauen entwickelte Form der geistigen und körperlichen Selbstbehauptung.

Wen Do möchte jede Teilnehmende in ihren persönlichen Handlungsmöglichkeiten unterstützen, ihr Selbstvertrauen und ihre innere Entschlossenheit stärken.

Sportlichkeit oder „Fitness“ sind keine Voraussetzung.

Kursinhalte:

- Theoretische Grundlagen: Welche innere Haltung brauche ich, um mich zu wehren?
- Praktische Übungen zu Körpersprache, Stimme, Entschiedenheit
- Einfache körperliche Techniken zur Selbstverteidigung
- Ausserdem gibt es die Gelegenheit, sich auszutauschen und konkrete Situationen aus dem beruflichen und persönlichen Alltag zu besprechen.

Rahmenbedingungen zum ONLINE Seminar:

Dauer des Seminars:	2,5 Stunden
Termin:	Mittwoch, 9.9.26 von 18-20:30 Uhr
Anzahl Teilnehmerinnen:	Der Workshop findet ab 6 angemeldeten Teilnehmerinnen statt.
technische Voraussetzungen:	Internetzugang, PC oder Smartphone mit Kamera & Mikrofon. Der Raum, in dem Sie sitzen, sollte für die Dauer des Seminars möglichst störungsfrei sein. Sie brauchen hinter Ihrem Bildschirm auch einen kleinen Platz, an dem Sie stehen und sich etwas bewegen können.
Anmeldung und Zugangsdaten:	Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung bis 4.9.2026 an: wendo@frauennotruf-muenchen.de Ihre Login-Daten zu der Online-Veranstaltung erhalten Sie von uns spätestens zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn. Bitte kontrollieren Sie Ihren Spamordner und melden sich zwei Tage vor der Veranstaltung, sollten auch dort keine Zugangsdaten eingegangen sein.
Kursleitung	Simone Eiler Wen Do Trainerin, Beratungsstelle Frauen*notruf München wendo@frauennotruf-muenchen.de

Der Genderstern ist für uns ein Symbol der Vielfalt von Geschlechtsidentitäten. Non-binäre und inter-Personen, die sich angesprochen fühlen, sind willkommen.