

Wen Do - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen*

Workshop 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 PRÄSENZ Workshop:

Dauer des Seminars:	3 Stunden
Termin:	Mittwoch, 16.9. von 18-21:00 Uhr
Anzahl Teilnehmerinnen:	Der Workshop findet ab 6 angemeldeten Teilnehmerinnen statt.
Ort:	Beratungsstelle Frauennotruf München Winzererstraße 47, 1. Stock 80797 München
Anmeldung:	Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung bis 10.9.2026 an: wendo@frauennotruf-muenchen.de
Kursleitung:	Simone Eiler Wen Do Trainerin, Beratungsstelle Frauen*notruf München wendo@frauennotruf-muenchen.de
Was Sie brauchen:	Bitte lockere Kleidung oder Sportkleidung, rutschfeste Schuhe (Sportschuhe), wenn nötig Getränke und Pausenverpflegung mitbringen. Kaffee, Tee und Wasser wird von uns zur Verfügung gestellt.