

Wendo - alltagsnahe Selbstsicherheit, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung

**Workshop
mit Andrea Durner, Wendotrainerin, HP für Psychotherapie**

Wendo ist ein spezielles Programm für Frauen, welches das Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte stärkt. Ähnlich wie in einem Erste-Hilfe-Kurs erwerben Sie sich hier ein Basiswissen zum Thema „gesunder Selbstschutz“.

Themen (in Theorie und Praxis) werden sein:

Wahrnehmung, Körpersprache, Stimme, Atmung, Ausstrahlung, sich rechtzeitig aus kritischen Situationen entfernen, Öffentlichkeit schaffen/sich Hilfe holen, Tricks – bis hin zu körperlicher Selbstverteidigung unter Einbeziehung alltäglicher Gegenstände.

Egal ob „unsportlich“ oder fit, noch jung oder schon etwas älter, mit körperlichen Einschränkungen oder ohne:

Jede Frau hat ihre Möglichkeiten der Gegenwehr!

**Sa, 25. März 2023 | 9:30 bis 17:30 Uhr
Mehrgenerationen- & Bürgerhaus Pliensauvorstadt
Weilstraße 8 | 73734 Esslingen am Neckar**

Beitrag: 30 €, Ermäßigung auf Anfrage möglich

Anmeldung erforderlich: 0711 357212 oder
frauenberatung@frauenhelfenfrauen-es.de

Der Workshop ist auf 12 Teilnehmerinnen begrenzt.

Veranstalterin: Frauen helfen Frauen Esslingen e.V.



*Ich sehe unerhörte Möglichkeiten,
wenn man mit der Angst ins Reine
kommt: absolute Befreiung, Kraft.*

Leonore Carrington

**Sa
25.3.**

