

Beratung bei NORA e. V. ist

- parteilich für Frauen
- kostenlos und vertraulich
- für alle Frauen/Mädchen ab 16 Jahren
- auf Wunsch anonym

Sie sind hier richtig, wenn Sie

- sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden
- persönliche Probleme lösen möchten
- eine Krise bewältigen wollen
- Entscheidungen treffen müssen

oder auf dem Weg sind

- Ihr Leben neu zu planen
- Ihre persönlichen Beziehungen zu verändern
- Hindernisse zu überwinden
- eine neue Aufgabe anzugehen

oder von Gewalt betroffen sind und

- sich über das Gewaltschutzgesetz informieren möchten
- Ihre Handlungs- und Schutzmöglichkeiten kennenlernen wollen
- eine sichere und gewaltfreie Zukunft für sich anstreben



Sie erreichen die Beratungsstelle NORA e. V. vom Hauptbahnhof aus zu Fuß in wenigen Minuten

gefördert vom

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



„Mit mir nicht!“



Termine 2024

19.11.2024

20.11.2024

Jeweils 9.00 – 13.00 Uhr

**Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung
für Frauen**

Beratungsstelle
für Frauen und
Mädchen



NORA e.V.

WenDo...

...ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung speziell für Frauen.

...bedeutet „Weg der Frauen“:
zusammengesetzt aus *Wen*, einer Abkürzung für das englische *women* (Frauen), und *Do*, japanisch für Weg.

...ist ein Präventionsprogramm gegen Gewalt (keine Kampfsportart!) und wurde speziell für Frauen entwickelt.

Im **WenDo** erproben Frauen Möglichkeiten, für sich einzustehen, "einfach" mal Nein zu sagen und sich in bedrohlichen Situationen zu schützen und zu wehren.

Im Kurs geht es um:

- einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken
- Umgang mit der eigenen Stimme
- Standfestigkeit und Gleichgewicht
- Sensibilisierung der Wahrnehmung
- Übungen zu Körpersprache
- Konfliktfähigkeit und den Umgang mit eigenen Aggressionen
- Rollenspiele zur Selbstbehauptung

Im Mittelpunkt steht dabei ein würdevoller Umgang mit den eigenen Grenzen - auch gegenüber nahestehenden Personen.

Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, eine Wolldecke, bequeme Kleidung und rutschfeste Socken bzw. Gymnastikschläppchen oder Turnschuhe mit.

WenDo ist offen für alle Frauen - unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung und Sportlichkeit.

Termine

Kurs 1: Dienstag, 19.11.2024

Kurs 2: Mittwoch, 20.11.2024

Jeweils 9.00 – 13.00 Uhr

Teilnehmerinnenzahl

Pro Kurs 8 Frauen

Kosten

die Teilnahme ist **kostenfrei**

Kursleitung

Petra Scherbel, WenDo-Trainerin

Ort

Figurentheaterkolleg Bochum

Hohe Eiche 27

44892 Bochum

Anmeldung

Tel: (0234) 962 99 9-5/-6

E-Mail: nora-beratung@freenet.de

Derzeit sind weder Tests noch das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes vorgeschrieben. Bitte achten Sie in Ihrem eigenen Interesse auf Ihre Bedürfnisse und sorgen Sie gut für sich.