

Wen-Do

Selbst-Verteidigungs-Kurs für Frauen

Wen-Do ist Selbst-Verteidigung und Selbst-Behauptung für Frauen.

Selbst-Verteidigung heisst:

Sich wehren.

Selbst-Behauptung heisst:

Sich durchsetzen.

Wen-Do heisst: Weg der Frauen.



Das machen wir im Kurs.

- Wir erzählen, was uns Angst macht.
- Wir üben, gross und selbst-bewusst zu stehen.
- Wir üben, STOPP zu sagen.
- Wir üben, laut zu schreien.
- Wir zerschlagen ein Brett.
- Wir üben, mutig zu sein!






Wir lernen, uns zu verteidigen.

Zum Beispiel:



- Mit den Händen.
- Mit den Beinen.
- Mit dem Roll-Stuhl.
- Mit dem Stock.
- Mit der lauten Stimme.
- Oder mit anderen Sachen, die wir gut können.



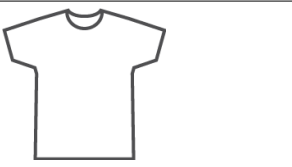
	<p>Wann: Am Samstag, 12. April 2025</p>
	<p>Von 14-17 Uhr. Am Nachmittag. Es gibt eine Pause.</p>

	<p>Wo: pro infirmis Beratungsstelle Basel-Stadt. Im 2. Stock. Es hat einen Lift.</p> <p>Die Adresse ist: Bachlettenstrasse 12 4054 Basel.</p>
--	--

Wer kann teilnehmen?

	<p>Frauen können teilnehmen. Die Frauen müssen 16 Jahre alt sein. Oder älter.</p> <p>Frauen mit Behinderung können teilnehmen. Frauen ohne Behinderung können teilnehmen.</p>
	<p>Männer können nicht teilnehmen. Kinder können nicht teilnehmen.</p>

Mitnehmen:

	<p>Bequeme Kleider.</p>
---	-------------------------



Kein Geld.
Der Kurs ist gratis.

Anmeldung

Du musst dich anmelden.

Bis zum 1. April.

Deine Begleitung kann sich auch anmelden.



Schreibe eine E-Mail.
Die Adresse ist: giulia.flynn@wendo-basel.ch

Im Internet steht viel zu Wen-Do.
www.wendo-basel.info



Oder rufe an.
Die Nummer ist: 079 272 52 32

Die Leiterinnen

Es sind 2 Leiterinnen.

Sie hören dir gut zu.

Sie glauben dir, was du erzählst.

Sie üben mit dir, wie du dich am besten wehren kannst.



Lea Forestier



Giulia Flynn

WENDO



insieme Basel

pro infirmis

**HALT
GEWALT**