

Wen Do!

**– Ein Kurs für Mädchen ab 14 und Frauen
mit und ohne Behinderung**

Wen Do ist eine körperliche und geistige Selbstbehauptung, welche speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde. Wen-Do heißt übersetzt „der Weg der Frau“ und wurde in Kanada 1972 von Frauen entwickelt.

Wen Do Kurse vermitteln, wie Frauen sich bei Grenzüberschreitungen wie z.B. Belästigung, Anmache oder psychischer sowie physischer Gewalt, selbstbewusst und selbst-verständlich den eigenen Standpunkt vertreten und sich aus alltäglicher Anpassung und Abwertung befreien können.

Wen Do Methoden sind dabei Wahrnehmungsübungen, Konfliktlösungsstrategien, Körperarbeit, Rollenspiele, Gespräche und Selbstverteidigungstechniken.

Termin: Mi. 16. und Do. 17. Oktober 2019

jeweils 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Ort: Gleichstellungsstelle

Schwartzstr.73

46045 Oberhausen

Die Teilnahme ist kostenlos!

Bei Bedarf 5 € pro Person für Verpflegung.

Anmeldung bis zum 11.10.2019

unter **0208/825 2050** oder

gleichstellungsstelle@oberhausen.de

