

Montag - Mittwoch 29. - 31.08.2022  
09.00 bis 13.00 Uhr  
JAZ Rostock  
Lindenstraße 3b 18055 Rostock

# *WENDO-Kurs*

## *feministische Selbstverteidigung*

Workshopleitung: Carina Tränker

Workshop



# WENDO-Kurs - feministische Selbstverteidigung

In einem unterstützenden und solidarischen Rahmen werden wir üben, die eigenen Grenzen besser zu spüren, uns selbstbewusster und stärker zu fühlen und uns gegen sexistische, rassistische oder andere diskriminierende Sprüche, Beleidigungen oder Mobbing zur Wehr zu setzen. Außerdem erlernen wir verschiedene Selbstverteidigungstechniken gegen körperliche, psychische und sexualisierte Gewalt. Der Workshop besteht aus verschiedenen Übungen und Situations-Training, dem Üben von Selbstverteidigungstechniken, Gesprächen und Austausch, zum Beispiel über sexistische und andere übergreifende Situationen im Alltag und aus Atmungs- und Entspannungs-Übungen.

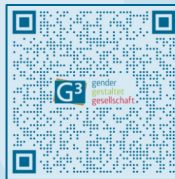
Du brauchst keinerlei Vorerfahrungen und entscheidest jederzeit selbst, was du wie mitmachen möchtest.

Der Kurs richtet sich an Frauen, Mädchen, Lesben, Trans\* Personen, Inter\* Personen, nicht-binäre Menschen und agender Personen ab 16 Jahren. Menschen mit und ohne Lernschwierigkeiten und mit und ohne körperliche Einschränkungen sind willkommen.

Die Workshop-Räume sind barrierefrei zugänglich.  
Workshopleitung: Carina Tränkner, WENDO-Trainerin

Anmeldung:  
[veranstaltungen@die-beginen-rostock.de](mailto:veranstaltungen@die-beginen-rostock.de)  
Kosten: 10-30 Euro (nach eigenem Ermessen\*\*)  
Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt.

\*\* Wenn du gar nichts geben kannst, melde dich bei uns, wir finden eine Lösung  
Eine Kooperation vom Landesfrauenrat, JAZ e.V., Bündnis für Kunst und Mut, Beginen e.V. und Frauenbildungsnetz MV e.V.



gender  
gestaltet  
gesellschaft

G3, Frauenbildungsnetz MV e.V.  
Heiligegeisthof 3  
18055 Rostock

Telefon und Fax 0381 - 490 77 14  
[anmeldung@frauenbildungsnetz.de](mailto:anmeldung@frauenbildungsnetz.de)  
[www.frauenbildungsnetz.de](http://www.frauenbildungsnetz.de)

