

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS



WENDO-KURS FÜR MÄDCHEN* (9-12) UND DEREN MÜTTER, TANTEN ODER OMAS

Sa. 25.04. und So. 26.04.

10:00 - 15:00 Uhr



Der Kinderschutzbund
Ortsverband Erfurt

GEMEINSAM STARK UND MUTIG

Das haben wir vor:

Wahrnehmen der eigenen Gefühle, d.h. Gefahren erkennen, Situationen einschätzen und ernst nehmen, Grenzen benennen, Ziele setzen.

Übungen für den Alltag:

Aufzeigen, was uns stört. Sagen, was wir wollen, anstatt uns zu ärgern und einschüchtern zu lassen.

Übungen für den Notfall:

Verteidigen, schreien, schlagen, treten, losreißen, weglaufen, Hilfe holen - alles für den eigenen Schutz tun.

Willkommen sind alle in ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit. WenDo knüpft an die individuellen Stärken an, fördert die Kreativität und die Fähigkeit, den eigenen Lebensraum selbstbewusst zu gestalten.

ICH FREUE MICH AUF EUCH!

Nike Klüber für den
Kinderschutzbund OV Erfurt



ANMELDUNG

Kinderschutzbund Erfurt
0361 653194 83 oder
info@kinderschutzbund-erfurt.de

ORT

FrauenZentrum Erfurt
Pergamentergasse 36
99084 Erfurt

BITTE MITBRINGEN

bequeme Kleidung, Getränke
und Essen für die Pausen,
Wolldecke...

KOSTEN

Frauen 45,- €
Mädchen 20,- €