

Bewegung nachhaltig im Brunnenviertel verankern

SELBSTVERTEIDIGUNG & SELBSTBEHAUPTUNG für Frauen und Mädchen

TAGESWORKSHOP **SO., 22.10.23, 10:00 - 15:00**



Im Familienzentrum Wattstraße, Wattstraße 16, 13355 Berlin

Wir lernen, uns in alltäglichen und gefährlichen Situationen erfolgreich mit Worten, der Stimme und auch körperlich, zu wehren und zu verteidigen.

DAS ANGEBOT IST KOSTENLOS! ➔ Voranmeldung unter: bwgt e.V., klump@bwgt.org, 030-68958550

Themen des Workshops:

- klare Kommunikation und Körpersprache
- Erkennen und einschätzen von gefährlichen Situationen
- Setzen von Grenzen, Nein sagen lernen
- Selbstbehauptung in Belästigungssituationen
- Umgang mit Aggression im öffentlichen Raum, Deeskalation
- körperliche Techniken gegen Angriffe
- Überwindung der „Schockstarre“, Einsatz der Stimme

Es sind keine sportlichen oder körperlichen Voraussetzungen nötig. Bei Einschränkungen beraten wir gern.

Durchgeführt von: ChoHwa - Kampfkunst, Selbstverteidigung und Basisgymnastik für Frauen und Mädchen, www.chohwa.de

Unter der Leitung von: Heike Mohaupt-Wonnemann, Selbstverteidigungslehrerin

Das Angebot ist ein Kooperationsvorhaben zwischen ChoHwa, Janainas e.V., Familienzentrum Wattstraße und bwgt e.V.

Info und Kontakt: bwgt e.V., Brunhildstr. 12, 10829 Berlin, bewegt@bwgt.org, bewegung-draussen.de

Gefördert durch: QM Brunnenstrasse, Swinemünder Str. 64, 13355 Berlin, 030-46069451, brunnenviertel-brunnenstrasse.de

