

# WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Junge Frauen

## „Mach mich nicht an!“

---

Bestimmt kennst du auch **die Angst und das Gefühl von Hilflosigkeit** , wenn du im Dunkeln allein heimgehen mußt...

...oder den Gedanken „Hoffentlich lassen die mich in Ruhe!!!“, wenn dir auf der Straße Betrunkene begegnen...

...oder die Wut, wenn dich jemand anquatscht oder antatscht und dir das unangenehm ist, du es einfach nicht willst...

**Schluß damit!!!** Es gibt die Möglichkeit, blöde Bemerkungen und Übergriffe erfolgreich abzuwehren, „schlag-fertig“ zu werden, im wahrsten Sinn des Wortes!

**Durch WenDo, den Weg der Frauen und Mädchen, kannst auch du lernen, dich mit einfachen Mitteln gezielt zu verteidigen und sogar gefährliche Angriffe abzuwehren:**

- **durch Körpersprache**
- **mit der Kraft deiner Stimme**
- **mit Tricks und einfachen, wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken**

In dir steckt mehr Kraft als du denkst! Hast du Lust, deine Kraft kennenzulernen? Dann komm zum WenDo-Kurs!

### **Kontakt:**

WenDo-Trainerin Marija Milana

Telefon + Fax: 09567-1393

Email: [marija-milana@t-online.de](mailto:marija-milana@t-online.de)