



Gutes für Körper und Geist

Sonnabend, 26. Oktober, 13 bis 16 Uhr:

Selbstbewusst auftreten – Selbstverteidigung für Frauen

Abends alleine unterwegs ...
Ein Mann läuft hinter mir ...
Kein anderer Mensch ist da ...
Was mache ich, wenn er mich ...
... anspricht?
... anfasst?
... bedroht?

„Wendo Berlin“ bietet Training für Frauen, die in gefährlichen Situationen stark bleiben wollen. Die Trainerin Nives Bercht kommt in die Gemeinde. Sie zeigt,

- wie man Bedrohungen wahrnimmt
- sie vermeidet und
- wie man sich wehren kann.

Nives Bercht kann selbst etwas Gebärdensprache. Unsere Gemeindehelferin Luisa wird sie unterstützen.



Sonnabend, 26. Oktober, 13 bis 16 Uhr
Gemeindesaal der Lukas-Gemeinde, Bernburger Straße 3-5.

Unkostenbeitrag 10 € pro Person. – Dieser Kurs ist nur für Frauen!

Anmeldung ist nicht nötig, aber schön, damit wir besser planen können. Wer die Anmeldung vergessen hat, kann trotzdem kommen.