

# WEN-DO

**BEDEUTET: DER WEG DER FRAUEN\*, DER WEG DER MÄDCHEN\* UND KOMMT VON DEN ABKÜRZUNGEN "WOMEN" (ENGLISCH FÜR „FRAU“) UND DO (JAPANISCH FÜR „WEG“)**

**EIN SELBSTVERTEIDIGUNGS- UND SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING FÜR FRAUEN \* UND MÄDCHEN\* AB 15 JAHREN IN ISERNHAGEN**

**WANN: SAMSTAG, 2.11.24 VON 10.00 - 15.00 UHR**

**WO: AM LOHNER HOF 7 IN 30916 ISERNHAGEN FB**

**IM KURS LERNEN WIR SELBSTVERTEIDIGUNGSTECHNIKEN, ÜBEN NEUE HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN, MACHEN WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN, ATEM- UND STIMMTRAINING, UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN.**

**ANMELDUNG UNTER [INFO@FRAUEN-MAEDCHENBERATUNG.DE](mailto:INFO@FRAUEN-MAEDCHENBERATUNG.DE) ODER 05139 - 9849570**

**EIN KOSTENLOSES ANGEBOT DER**



Frauen- und Mädchenberatung

Burgwedel • Isernhagen • Wedemark