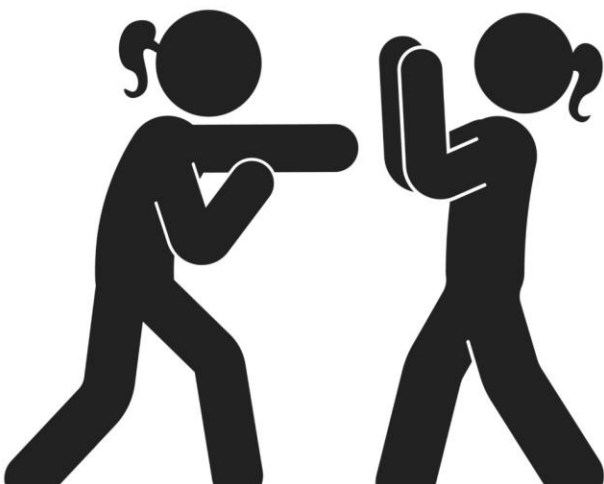


## WenDo – Kurs: Stark und selbstbewusst gemeinsam Grenzen setzen und verteidigen

**Wann:** Samstag, 17.01. + Sonntag, 18.01.2026,  
10.00 - 15.30 Uhr

**Wer:** Frauen\* ab 40 Jahren

**Wo:** Am Lohner Hof 7, in 30916 Isernhagen FB  
Der Gruppenraum und die Toilette liegen ebenerdig.



**Das Angebot ist kostenfrei.**

**Bitte meldet Euch an:**

[info@frauen-maedchenberatung.de](mailto:info@frauen-maedchenberatung.de)

**05139 - 9849570**



Frauen- und Mädchenberatung

Burgwedel • Isernhagen • Wedemark

## WenDo bedeutet...

- **Verbindung** einfacher körperlicher **Techniken** mit **mentaler Stärkung**
- **Sensibilisierung** für die Wahrnehmung eigener **Grenzen**
- Arbeit mit **Stimme, Körper und Haltung**
- Begleitung in einem geschützten Rahmen für **Frauen und nicht-binäre Personen**
- Erlernen **hilfreicher Strategien** für den Job, den Freundeskreis, auf der Straße oder im Netz

Mia Marben berücksichtigt im Kurs die unterschiedlichen Erfahrungen aller – auch jener, die von verschiedenen Diskriminierungsformen betroffen sind. So entsteht ein **Raum gegenseitiger Unterstützung und Stärkung.**