

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:

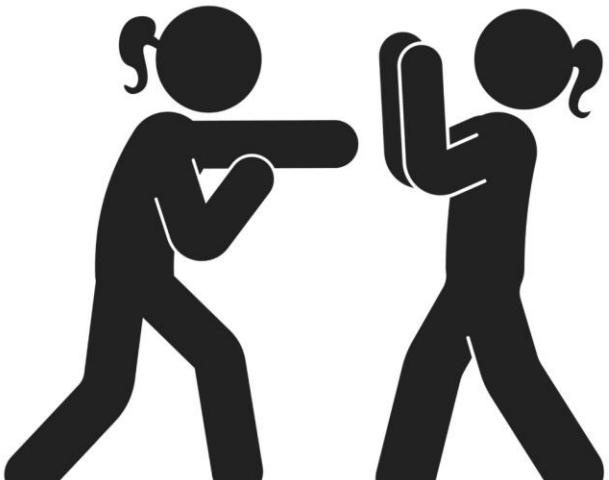
info@frauen-maedchenberatung.de

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**.