



Wendo für Frauen

-Zweitätiges Seminar in Düsseldorf 17 4 303-

Wendo ist ein speziell für Frauen entwickeltes Sicherheitstraining, dessen Techniken nur von Frauen an Frauen weitergegeben werden. Sportlichkeit und Gesundheit spielen für die Teilnahme keine Rolle, da die Übungen individuell angepasst werden.

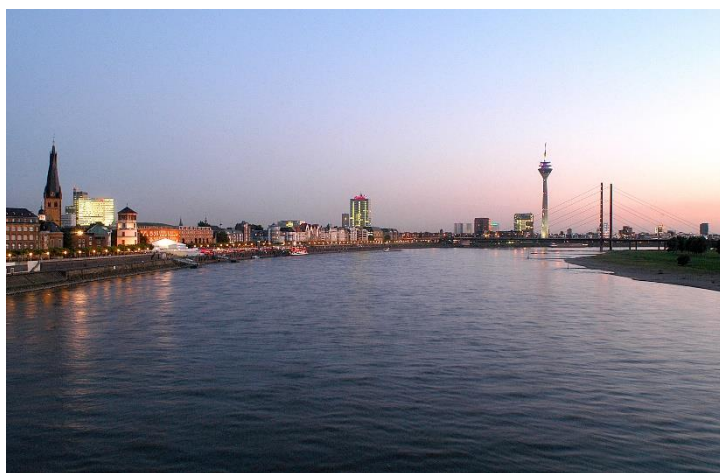
- Techniken der Selbstbehauptung
- Selbstbewusste Körperhaltung, Mimik, Stimme
- Leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken
- Mentales Training
- Bearbeitung alltäglicher Konfliktsituationen
- Grenzen setzen, „Nein“ sagen
- Stärkung des Selbstbewusstseins



Termin: 08.-09. September 2017 in Düsseldorf
Fr. 17.00-20.00 Uhr, Sa. 10.00-16.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 60,-€* ohne Übernachtung/Verpflegung

Seminarleitung: Martina Kuschel, Wendo-Trainerin, Diplom Sozialpädagogin,
Heilpraktikerin, Psychotherapeutin



**Anmelden können Sie sich ganz
bequem auf unserer
Internetseite!**

www.bildungswerk-stenden.de

*Bei der Buchung von mindestens 2 Seminaren der Reihe „Frauseminare“ reduziert sich der Teilnehmer-Betrag von 60€ um 10€ je Seminar.