

WENDO UND SELFCARE

Wochenendseminar, 15. - 17. November 2024

An diesem Wochenende geht es um Selbstbehauptung und die eigenen Grenzen. In einem geschützten Raum und solidarischen Umfeld lernt ihr euch kennen und stärkt euer selbstbewusstes Auftreten.

Mit Übungen und Techniken aus dem WenDo, einem feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept, lernt ihr, euch gegen Sexismus, Rassismus oder andere Diskriminierung zu wehren. Gemeinsam werden Handlungsstrategien entwickelt und begleitend Atmungs- und Entspannungsübungen durchgeführt.

Anschließend setzen wir uns mit Geschlechterdifferenzen, patriarchalen Strukturen und erlernten Geschlechterrollen auseinander. Wir versuchen, unsere eigene Rolle in der Gesellschaft zu verstehen und fragen uns, woher diese kommt.

Der Austausch untereinander soll uns helfen, Haltung zu entwickeln und selbstbewusst Entscheidungen zu treffen.

Eingeladen sind alle Personen mit und ohne WenDo-Vorkenntnisse.

Kosten: 70 Euro (Ermäßigung auf Nachfrage möglich)

Für: junge Frauen*, 18–27 Jahre

Teamerin: Parisa Gholamhosseini

Ort: Bildungsstätte HochDrei, Holzmarktstraße 12, 14467 Potsdam

Förderung: Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg (MSGIV), Stiftung Deutsche Jugendmarke e.V.



- Kosten enthalten: Übernachtung, Verpflegung, Programm
- Übernachtung in den Gästezimmern unserer Bildungsstätte
- Vollverpflegung in pädagogisch unterstützten Kochgruppen
- Bei Bedarf kann Kinderbetreuung organisiert werden
- Wir bieten Unterstützung bei der Anreise - falls benötigt, bitte rechtzeitig melden

Anmeldung :

bildung@hochdrei.org | www.hochdrei.org

Ansprechpartnerin: Anku Religa

Tel/WhatsApp/Signal: 0152 29394858



instagram: hochdrei_potsdam

facebook: hoch.drei.5

**BILDEN UND
BEGEGNEN MIT
HOCH³**