



**WENDO
KOLLEKTIV**

5 Finger bilden eine Faust

Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
in Hamburg, Lübeck & Umgebung

Mütter-Töchter-
Kurs in HH
13. und 14.7.24
jeweils
10-16 Uhr

In einem WenDo Kurs kannst du ausprobieren und lernen, stärker zu werden, Nein zu sagen, zu fühlen, was du möchtest und was nicht. Das hilft dir in deinem Alltag, dich selbst zu behaupten.

Denn Frauen und Mädchen und geschlechtsdiverse Personen erleben jeden Tag Grenzüberschreitungen.

Seid dabei beim Mütter-Töchter-Kurs in Hamburg!

Ziel des Kurses ist es, Mädchen (6-9 Jahre) und ihre Mütter (oder andere weibliche Bezugspersonen / geschlechtsdiverse Elternteile) zu stärken. Gemeinsam kann erlernt werden, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu verteidigen.

Es werden konkrete Techniken an die Hand gegeben, um sich im Alltag, in der Schule und in der Familie besser behaupten zu können. Wendo hilft Ängste abzubauen, erfolgreicher Hilfe zu holen und sich mutiger zu fühlen. Es gibt im Kurs gemeinsame Einheiten, aber auch getrennte Teile. Alle Themen werden altersgerecht und spielerisch aufbereitet.

Starke Mütter sind starke Vorbilder und gemeinsam die eigene Wirksamkeit zu erleben macht Spaß und stärkt die Beziehung!

Wo und wie?

Ort: Grundschule Hoheluft

Dauer: 12 Zeitstunden and zwei Tagen, 13. und 14. Juli 2024

Plätze: 12 Tandems

Mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Sitzunterlage (Matte o.ä.)

Kostenbeitrag: 215€ pro Paar*

Anmeldung: Bitte zeitnah an laura.haverkamp@posteo.de

* ausgehend von voller Besetzung des Kurses. Das ist für euch zu teuer? Meldet euch bei Interesse gern trotzdem; wir versuchen Förderungen für Soli-Plätze zu organisieren.

Mehr erfahren: <https://www.5finger-kollektiv.de>