

Einladung zum kostenlosen Workshop

**Hier bin ich! – Mädchen treten selbstbewusst auf  
Selbstbehauptung / Selbstverteidigung (WenDo) für Mädchen von  
7 -10 Jahren**

Im WenDo geht es um Deine Stärken und um die Situationen, in denen Du Angst hast, ein "komisches Gefühl" im Bauch bekommst, Dich schämst oder vor Wut platzen könntest.

Du lernst u. a., dass Du das Recht hast, „Nein“ zu sagen, gefährliche oder unangenehme Situationen frühzeitig zu erkennen und zu beenden, mit Deiner Angst und Panik umzugehen,

Dich zu behaupten, wenn Dich jemand gegen Deinen Willen anfasst.

Niemand ist zu klein oder zu schwach, sich zu behaupten.

Bitte bequem kleiden!

Leitung: Carmen Uhlenbrock, WenDo - Trainerin

Termine: Dienstag, 5.11., 12.11., 19.11.24

Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus, St.-Markus-Platz 2, 45657 Recklinghausen

Anmeldung unter [anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de](mailto:anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de)  
oder 02361 -15457