

# **Wen-Do: Selbstbehauptungsseminar für Psychiatrie-Erfahrene Frauen**

**mit Carola Heinrich**

Klarheit und Entschlossenheit sind die Basis, wenn es darum geht, die eigene Würde, Gesundheit und Lebendigkeit zu schützen.

Zur Durchsetzung der eigenen Interessen und Entscheidungen ist es wichtig, sich selbst zu klären und zielgerichtet zu handeln. Alltägliche Belästigungen und Übergriffe gegen Frauen stehen im Mittelpunkt dieses Seminars.

Für die von den Teilnehmerinnen angesprochenen Situationen wie Grenzüberschreitungen im Bekanntenkreis und am Arbeitsplatz oder Angsträume in der Öffentlichkeit, werden individuelle Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Dabei spielen innere Abgrenzung, Körpersprache und Stimme, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken eine wichtige Rolle, um überzeugend aufzutreten.

**Samstag, 11. Juni 2016 / Sonntag, 12. Juni 2016**

**10-16 Uhr in Bochum**

Körperwerkstatt, Hermannshöhe 78, 7 Fußminuten vom Hbf. Bochum

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist **nur nach Anmeldung bis zum 04.06.2016** beim LPE NRW unter Tel. 0241/9976831 oder per E-Mail an [d.thelen@gmx.de](mailto:d.thelen@gmx.de) möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind vorab 10 € Reuegeld auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE98370205000008374900 BIC: BFSWDE33XXX Die max. Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 Frauen begrenzt.