

# **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 Grenzüber-schreitungen 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, 6 Juni 2015, 10-15 Uhr Bochum**

Körperwerkstatt, Hermannshöhe 78, 7 Fußminuten vom Hbf. Bochum

**Sonntag, 7.Juni 2015, 10-15 Uhr**

**Köln**

BTZ Köln-Ehrenfeld, Vogelsanger Str. 193, 7 Fmin. v. Bf. Köln-Ehrenfeld

Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist **nur nach Anmeldung** beim LPE NRW unter Tel. 0241 / 99 76 831 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: Konto Nr. 83 74 900 bei der Bank für Sozialwirtschaft BLZ 370 205 00. Anfahrt, Essen und Übernachtung bitte bei der Anmeldung erfragen.