



Jedes Mädchen*
ist stark und
kann sich wehren.

WENDO KANN DIR HELFEN

dich in unangenehmen Situationen zu wehren
und auf dich zu hören.

- bei blöden Sprüchen, ausgelacht oder geärgert

werden

- bei Mobbing oder (sexueller) Belästigung
 - wenn du dich mit anderen Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen gerade nicht wohl fühlst
 - bei blöden Kommentaren oder seltsamen Chatnachrichten
 - einem komischen Gefühl auf dem Nachhauseweg
 - oder in einer ganz anderen schwierigen Situation
- In kleinen Gruppen machen wir Rollenspiele und Übungen, lernen Tricks, Techniken, spüren unsere Kraft und haben Spaß. **Bei uns wirst du ermutigt und bestärkt. Wir hören dir zu.**

DU WILLST LERNEN

- Dir selbst zu vertrauen
- Deine Grenzen zu erkennen
- Deine Meinung und Wünsche zu äußern
- Dich zu wehren und Nein zu sagen
- Dir Unterstützung zu holen
- Dich mit anderen zu solidarisieren
- Deine Stärke zu spüren und dich selbst zu verteidigen

→ Dann melde dich an zum WenDo Kurs!

WIR BIETEN

WenDo

- für Mädchen* 7 - 9 Jahre
- für Mädchen* 10 – 12 Jahre
- für Mädchen* 13 – 15 Jahre
- für junge Frauen* ab 16 Jahren

Kurse für TINA

- (Trans, Inter, Nicht-binäre, Agender Menschen)
- Kurse für Frauen*, Mütter* und Pädagoginnen***
- Kurse für Schulen und Einrichtungen auf Anfrage**



SELBST STÄRKEN
SELBST BEHAUPTEN
SELBST VERTEIDIGEN

**Selbst stärken
Selbst behaupten
Selbst verteidigen**

WenDo Kurse für **Mädchen***
bei AURA Nürnberg e. V.