

## **!!! 13.11.2020 - WENDO Kurs (Magdeburg) - fällt aus!!!**

!!! Achtung, der Kurs fällt aus!!!

### **Wann?**

13. November, von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

### **Wo?**

Magdeburg | ~~genauer Ort wird noch bekannt gegeben~~

### **Wer?**

Studentinnen, Nachwuchswissenschaftlerinnen

### **Inhalt des Workshops**

- ▶ Wahrnehmungsübungen
- ▶ Übungen zu Körpersprache, Stimme und Bewegung, um selbstbewußtes Auftreten zu unterstützen
- ▶ mentale und verbale Selbstbehauptungstechniken
- ▶ leicht erlernbare körperliche Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken
- ▶ Gespräche und Diskussionen zu Fragen zur rechtlichen Situation, zu Techniken und Strategien
- ▶ Entspannungsübungen

### **Sprache**

Deutsch

### **Trainerin**

> Ille Bintig (<http://www.wendo.info/leiterin.html>)

WENDO Trainerin

**Anmeldungen** nicht möglich!