

Bildungsurlaub: Wendo – Selbstverteidigung für taube Frauen

12. - 16. Mai 2025

Referentinnen Laura Henke, Renate Enslin



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 – 10.30	Vorstellung der Dozentinnen, und der Teilnehmerinnen, Präsentation des Programms, Erwartung der TN	Ankommen Morgenübungen Erfahrungen von gestern Wie geht es mir heute? Was schwingt noch nach?	Ankommen Morgenübungen Erfahrungen von gestern Wie geht es mir heute?	Ankommen und Morgenübungen Rollenspiel Nacharbeit zu Rollenspiel	Ankommen und Morgenübungen Austausch über verschiedene Schlagübungen
	Pause	Pause			
10.45 – 12.15	Einführung in die Geschichte von Wendo GP 1,5 Std.	Wahrnehmungsübungen Wie mit unangenehmen Situationen umgehen? Erfahrungsaustausch	Schlagübungen mit Brett	Vortrag Gehörlose Frauen in der Gesellschaft GP 1,5 Std.	Wiederholung aller Schlag-, Tret- und Wurfübungen
	Pause	Pause			
13.15 – 14.45	Reaktionsspiele Körperhaltung, Körpersprache fester Stand, Gestik, Mimik	Kraftsätze für Entschlossenheit sammeln Erste Schlagübungen auf Schlagkissen Spiel für Durchsetzungskraft	Erfahrungsaustausch Reflexion Rollenspiel - Schlagübungen Verteidigung am Boden Tret- und Wurfübungen	Vortrag – Diskussion GP 1,5 Std.	Meinungskreis zum Vortrag GP 1,5 Std. Übung zum Selbstwert Dankbarkeit
	Pause	Pause			
15:00 – 16:30	Wahrnehmungsübungen und innere Ruhe finden	Erfahrungsaustausch Entspannungsübungen	Umgang mit unangenehmen Gefühlen Rollenspiel vorbereiten	Entspannungsübung mein innerer Garten Meditation	Abschluss und Auswertung der Woche

GP – Gesellschaftspolitischer Anteil