



*Kajal*

Trauma-sensible

# WenDo Kurse

Grenzen setzen.  
Stärke entwickeln.



für **Mädchen\*** und **junge Frauen\*** (15-19 Jahre)  
mit Essstörungen oder Suchtmittelkonsum

# Kostenfreie WenDo-Kurse



**Kajal**  
Frauen \*  
perspektiven

für Mädchen\* und junge Frauen\*  
(15-19 Jahre) mit Essstörungen oder  
Suchtmittelkonsum bei Kajal/Frauenperspektiven e. V.

- \* Grenzen setzen & „Nein“ sagen
- \* Selbstbewusst auftreten
- \* Körpersprache gezielt einsetzen
- \* Gefahrensituationen besser einschätzen
- \* Ein gutes Gefühl für dich selbst entwickeln

WenDo Training zeigt dir, wie du dich selbst verteidigen kannst und stärkt dein Selbstvertrauen und Sicherheitsgefühl. In diesem Kurs wird besonders auf ein Traumasensibles Vorgehen geachtet, z. B. in Bezug auf Lautstärke, Körperberührungen und der Möglichkeit, Stopp zu sagen.

## Die ersten Kurstermine finden statt:

**21.07.–25.08.** Dienstag, 18–20 Uhr, 6 Termine.

**22.09.–20.10.** Dienstag, 18–20 Uhr, 6 Termine

## Intensivkurs in den Sommerferien:

**13.+14.08.** *Weitere Termine folgen!*

**Anmeldung:** [kajal@frauenperspektiven.de](mailto:kajal@frauenperspektiven.de)  
oder 040-3806987



Kajal/Frauenperspektiven e. V.  
Haubachstraße 78 · 22765 Hamburg

[www.kajal.de](http://www.kajal.de)