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 nächsten Kurstermine:
18.11. – 16.12.2026 Mittwoch, 17.30–19.30 Uhr, 5 Termine.
15.02. – 15.03.2027 Montag, 18.00–20.00 Uhr, 5 Termine.

Die Kurse werden über die Spendenaktion des NDR, Hand in Hand für Norddeutschland finanziert.

Anmeldung: kajal@frauenperspektiven.de
oder 040 - 380 69 87

Kajal/Frauenperspektiven e. V.
Haubachstraße 78 · 22765 Hamburg
www.kajal.de