

# LINT\*A WENDO KURS

10.  
November  
2024

## Tageskurs : Wendo-Selbstbehauptung und Empowerment für LINT\*A

Diskriminierungen, Grenzverletzungen und Übergriffe sind für LINT\*A alltägliche Erfahrungen. Diesen Situationen nicht hilflos ausgeliefert zu sein und gegen die Vereinzelung ein kollektives Handeln zu stellen, dazu ermutigt das Seminar.

- \* Beschämende Bemerkungen und erniedrigende Sprüche nicht aushalten
- \* Grenzverletzung und Diskriminierung nicht hinnehmen.
- \* Sich Durchsetzen und für sich selbst eintreten.
- \* Sich selbstbewusst, gestärkt und gegenseitig unterstützend im Alltag bewegen, ob in der WG, der Universität, auf der Arbeit oder in der Kneipe.

## Was sind die Inhalte?

Wir setzen uns damit auseinander:

- \* Das erlebte Diskriminierung und Grenzverletzung kein individuelles Schicksal ist und was du dem entgegensetzen kann.
- \* Wie du dich mit deiner Stimme und deiner Körpersprache für dich und deine Interessen einsetzen kannst.
- \* Wie du (persönliche) Grenzen in verschiedenen Situationen verteidigen kannst.
- \* Wie du deine Wahrnehmung für gefährliche Situationen schärfen kannst.
- \* Wie du gemeinsam handeln kannst.

## Wer unterrichtet?

Der Kurs wird von einer queeren Trainerin geleitet.

KOSTEN: 45€  
ermäßigt: 20 €

TERMIN: 10. November 10 bis 16 Uhr

ORT: QUEERES ZENTRUM

INFOS & ANMELDUNG: [www.wendo-marburg.de](http://www.wendo-marburg.de)

WENDO MARBURG E.V.  
TELEFON: 06421 8891609  
E-MAIL: [INFO@WENDO-MARBURG.DE](mailto:INFO@WENDO-MARBURG.DE)

