

★★★★★ 5 Sterne! Es war mega cool, und wir haben viel gelernt!

Ellen, 11 Jahre

Ich habe gelernt, mich zu verteidigen.

Isha, 10 Jahre

Ich wünsche mir, dass ihr immer so lieb bleibt ♡

Emily, 8 Jahre

Vianne, 14 Jahre

Danke, dass du mir geholfen hast, mich sicherer und selbständiger zu fühlen. Ich bin dankbar, dass man bei dir offen über alles sprechen konnte. Bitte mach weiter so und hilf noch vielen Mädchen, sicher und selbständig zu werden. Danke für alles – ich empfehle diesen Kurs auf jeden Fall weiter.

Sophia, 9 Jahre

**SUPER!**

Alexandra, 15 Jahre

Diese Tage fand ich sehr schön und toll. Ich hoffe, es bringt mir etwas in meinem Leben. Es hat mich sehr gefreut mit euch zusammenzuarbeiten. Vielen Dank!

Ada, 12 Jahre

Ich habe gelernt, stark zu sein. Ich weiss jetzt, wie ich mir selbst helfen und gewisse Situationen bewältigen kann.

Naila, 15 Jahre

Ich habe gelernt, mich nicht von dieser Angst absorbieren zu lassen, sondern sie so wie einen Alarm zu benutzen.

Amelie, 13 Jahre

Es war alles so toll! Vielen Dank, dass ich mich jetzt besser wehren kann! Ich hoffe auch, dass ich nicht in so eine Situation komme!

**30  
Jahre  
Holla!**



Es war von der schön

Chiara, 8 Jahre



## Holla Bildungsangebote für Frauen und Mädchen

- | Coaching/Traumapädagogik
- | Wen-Do Selbstverteidigung & Selbstbehauptung
- | Shiatsu

Basel, im Februar 2023

### Power im Generationen-Strom

Wie macht man 30 Jahre Wen-Do sichtbar? Diese über Jahrzehnte heranwachsende Mädchenpower in Basel und der Region? Indem die Mädels in unserem Jubiläumsflyer zu Wort kommen und sichtbar werden mit ihrem Elan, ihrer Freude und ihrer Kraft.

Mehr als 10000 Mädchen! Stellen Sie sich vor: Wenn diese Mädels sich die Hände reichen, ergibt das eine Verbindung vom Kronenplatz in Binningen über den Zoo via Bahnhof SBB bis zum Eglisee und – retour!

Wir feiern aber auch ein Doppel-Jubiläum, das es zu würdigen gilt: 25 Jahre «Mädchenpower Graubünden»! Zusammen mit der beherzten aids-hilfe gr und unzähligen OrganisatorInnen von Lavin bis Samedan, von Disentis bis Davos, von Schiers bis Ilanz, von Chur bis ins Val Müstair. An die 3000 Mädchen – eine Generation, deren Töchter bereits wieder in unseren Kursen auftauchen. Damit sind wir untrennbar verbunden mit dem Generationen-Strom und auch mit der Seele dieser magischen Berglandschaft, die vielerorts noch unbeschadet ist und glücklich macht.

Wir sind dankbar – hier wie da – für das Vertrauen der OrganisatorInnen, der Eltern und Mädchen in uns und unsere Arbeit. Natürlich sind auch wir «etwas in die Jahre gekommen». Aber wir halten es mit dem Credo: «Konzepte kann man kopieren – Erfahrung nicht.»

Danke für Ihre/Deine Treue. Fürs Bekanntmachen und Weitertragen unseres Angebotes. Wir freuen uns auch im 2023 wieder auf Euch!

Herzlich, Eure Hollas

*Kristin Stahl*      *Onuska Riner*

