WORKSHOP "GRUNDLAGEN DER SELBSTBEHAUPTUNG FÜR FLINTA* BEI SIDEKICK IM APRIL

TRAINER*INNEN: MEL & FRITTE

Sa 13.04. 10-16 Uhr UND So 14.04. 10-15 Uhr
(Anmeldung nur möglich, wenn du an beiden Tagen teilnehmen kannst)

Workshop "Basics of self-assertion" for WLINTA*: The Workshop will be held in German spoken language. That's why the following description is only in German. For further questions you can contact us.

Bei Feministischer Selbstbehauptung geht es um dich und deine Grenzen. Wo und wann werden deine Grenzen im Alltag bedroht oder verletzt? Was kann dir helfen deine Grenzen frühzeitig wahrzunehmen? Wie kannst du Grenzen setzen und diese verteidigen?
In Übungen und Rollenspielen kannst du für diese Situationen deine eigenen Strategien entwickeln. Du kannst diese Strategien ausprobieren und üben. Wir benutzen dabei Atmung, Stimme und Körpersprache. Wir möchten einen Raum schaffen, um Erfahrungen und Gefühle miteinander zu teilen. Es kann um erlebte Verletzungen der eigenen Grenzen gehen. Wir können dabei füreinander da sein. Gemeinsam ins Handeln zu kommen steht bei unserem Workshop im Mittelpunkt. Am Ende jeder Einheit gibt es angeleitete Entspannungen.

Jeder Körper ist anders. Jeder Mensch macht individuelle Erfahrungen. Es gibt sehr verschiedene Möglichkeiten und Wege der Selbstbehauptung. Alle davon sind richtig und wertvoll. Du entscheidest, was für dich passt und was nicht. Jede Übung und jedes Rollenspiel ist freiwillig. Körperliche Fitness oder Sportlichkeit sind nicht keine Voraussetzung für den Workshop.

Dich spricht der Workshop an, aber du bist unsicher, ob er für dich passt? Du hast spezielle Fragen oder Wünsche? Melde dich gerne per Mail.

Trainer*innen:
Mel (keine Pronomen) ist WENDO-Trainer*in. Mit Selbstbehauptungskursen möchte Mel Räume öffnen, die Kraft geben und Mut machen. Mel ist weiß, nicht-be_hindert, nicht-binär.
Fritte (keine Pronomen) ist eine weiße, able-bodied Person, die sich als nicht-binär identifiziert und fortlaufende Selbstbehauptungskurse für Erwachsene bei Sidekick gibt. In dieser Arbeit möchte Fritte Möglichkeiten eines selbstwirksamen Umgangs mit patriarchaler Gewalt aufzeigen. Sich dabei solidarisch zu begegnen ist Fritte ein wichtiges Anliegen.

Unsere Selbstbehauptungskurse können **keine** Hilfe in akuten Krisensituationen sein. Falls du aktuell nach Hilfe in einer emotionalen Notlage suchst, findest du auf unserer Homepage eine Liste mit professionelle Anlaufstellen, an die du dich wenden kannst.

Kosten (nach Selbsteinschätzung):
Für Vereinszugehörige von Sidekick 50-80€
Für externe Teilnehmende 70-100€.

Anmeldungen an: info@sidekick-leipzig.org
Es gibt insgesamt 14 Plätze im Workshop.
Wenn du dich anmeldest und doch nicht kommen kannst, sag bitte mindestens eine Woche vorher ab. Sonst fallen die Kosten für den Workshop trotzdem an.

[Sidekick e.V.]
feministisches Thai-/Kickboxen
und Selbstbehauptung