

# SELBSTBEHAUPTUNGSKURSE FÜR FLINTA\* BEI

## SIDEKICK LEIPZIG E.V.

TRAINER\*IN: FRITTE

**Grundkurs // 8 Einheiten á 90min // 1x pro Woche // verbindliche Anmeldung &  
konstante Gruppe // 10 Teilnehmende pro Kurs**

**Kurs 1** → **Freitags 11:00-12:30**

**Termine:** 03.05 / 10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05. / 07.06. / 14.06. / 21.06.

Feministische Selbstbehauptung bedeutet für mich Empowerment auf ganz vielen unterschiedlichen Ebenen. Das beginnt beim Wahrnehmen und Verteidigen eigener Grenzen, den ganz verschiedenen Möglichkeiten, "Nein" zu sagen oder dem Teilen von Erfahrungen und Gefühlen mit anderen Menschen. Dazu gehören für mich aber auch das Erleben von solidarischem Handeln, die gemeinsame Rückeroberung von Räumen und vieles mehr. In dem zweimonatigen Kurs werden wir all diese Themen zusammen bearbeiten und die Schlagworte durch Übungen & Methoden mit Leben und euren eigenen Zugängen füllen.

Ich arbeite dabei mit Bewegungs- und Rollenspielen, wie auch Übungen aus der Erlebnis- und Theaterpädagogik. Es wird viel Raum für Austausch und Reflexion geben. Gemachte Erfahrungen werden in einen Kontext gesellschaftlicher Machtverhältnisse eingebettet. Dabei können wir füreinander da oder auch einfach zusammen wütend sein, ganz laut oder auch ganz leise. Gemeinsam entwickeln wir in dieser Zeit unterschiedliche Strategien, die euch sowohl im Alltag als auch in brenzligen Situationen zu Verfügung stehen können.

Der Kurs findet in deutscher Lautsprache statt. Ich versuche in unseren Trainings, den unterschiedlichen Perspektiven und Lebensrealitäten aller Teilnehmer\*innen Raum zu geben. Dabei möchte ich einen solidarischen und diskriminierungssensiblen Rahmen bieten. Mehr Infos zu meinem Background und meiner gesellschaftlichen Positionierung findet ihr bei den Trainer\*innenbeschreibungen.

Ihr meldet euch für einen achtwöchigen Kurs an, der einmal pro Woche stattfindet und in seinen Einheiten aufeinander aufbaut. Überlegt also, ob ihr verbindlich in dieser Zeit an den Trainings teilnehmen könnt. Ein Quereinstieg ist nicht möglich.

### **Kosten:**

Für Vereinszugehörige von Sidekick 30-50€.

Für externe Teilnehmende 120-150€.

### **Anmeldungen an:**

[info@sidekick-leipzig.org](mailto:info@sidekick-leipzig.org)

