Unsere Körper - Zeit für Aktivität und Stärke.

Selbsterfahrung durch Bewegung für trans und nicht-binäre Menschen

Mo, 07.08.2023 — Do, 10.08.2023

In diesem Workshop kannst du dir Zeit nehmen mit anderen trans und nicht-binären Menschen deine Stärken zu spüren. Unsere aktiven, bewegten Körper stehen im Mittelpunkt. Durch angeleitete Übungen hast du die Möglichkeit deine Präsenz und Innigkeit mit und durch andere Teilnehmende wahrzunehmen. Der Fokus liegt auf den positiven Aspekten deiner verkörperten Biografie. Methoden - die wir trans und nicht-binär sensibel anleiten - sind: Bewegung im Raum, Kontaktimprovisation, Atemübungen, Bodyscans, Queerfight, Authentic Movement, erfahrbare Anatomie, Genusswahrnehmung, Gesprächsrunden und Rituale. Wir bieten dir einen ganzheitlichen Rahmen in dem unser gesamter Körper und unser Genuss willkommen sind.

Das Seminar richtet sich an alle trans und nicht-binären Menschen. Inter Menschen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Gefördert aus Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

VA-Nummer

3755

Kosten

235,- EUR

Dauer

Mo, 18:00 Uhr – Do, 14:30 Uhr

Dozent*innen

[Manuel Ricardo Garcia](#), [Alexander Hahne](#)
Pädagogische Leitung: Kevin Rosenberger