



Workshop

Im Rahmen der Empowerment Reihe 2021

Titel: Die Kraft in mir!
Datum: Samstag, 23.10.2021
Uhrzeit: 09:30- 15.30 Uhr
Ort: Online. Die Zugangsdaten werden mit der Anmeldebestätigung verschickt.

Als BIPOC (Black Indigenous People of Color/Rassismus-betroffene Menschen) erleben wir Rassismus alltäglich. Dies ist herausfordernd und kostet uns oft sehr viel Kraft. Deshalb ist es wichtig, dass wir gut für uns selbst sorgen, um wieder in unsere Kraft zu kommen. Die wichtigste Beziehung, die wir im Leben haben, ist die mit uns selbst – unserem wahren Selbst! Sie ist die Basis für ein selbstbestimmtes Leben. Wenn wir die Beziehung zu uns selbst stärken, finden wir in unsere wahre innere Kraft. Denn alle Ressourcen und Kraft, die wir für unser Leben brauchen, ist in uns. Wie verbinde ich mich mit meinem authentischen Selbst? Was ist meine wahre Kraft und wie finde ich in diese?

Im Workshop werden wir mit Offenheit und Neugier uns(er) Selbst erforschen, unserer wahren inneren Kraft nachgehen und anhand von meditativen und ressourcenorientierten Übungen uns mit unseren Stärken und unsrem wahren Selbst verbinden.

Referent_innen: Melz Malayil ist Empowerment-Trainerin und ist freiberuflich in der rassismuskritischen und menschenrechtspädagogischen Bildungsarbeit tätig.

Veranstalter_innen: Initiative Internationale Wochen gegen Rassismus Stuttgart

Zielgruppe: Von Rassismus betroffene Menschen / BIPOC (Black Indigenous People of Color)

Anmeldung: Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Anmeldung per E-Mail unter anke.boettcher@sjr-stuttgart.de

