

CLINCH

// WORKSHOP

Samstag, 3.11.18

10:00 – 13:00

Feministische Selbstverteidigung für B.PoC- Frauen* und Mädchen*

Workshop mit rayms Cadeau

Fragst du dich auch manchmal „Was kann ich tun um mich in übergriffigen und gewaltsamen Situationen zu wehren?“ – Wünschst du dir manchmal „Einfach ein paar Techniken zu haben um dich zu verteidigen und dich im Alltag behaupten zu können?“

In diesem Workshop lernen wir Strategien und Techniken der „feministischen Selbstverteidigung“. Dabei geht es darum unsere Kräfte kennen zu lernen, (Rollen-)Zuschreibungen in Frage zu stellen und neue Möglichkeiten, wie wir auch sein und handeln können, auszuprobieren. Wir wollen uns wertschätzen und behaupten!

Das Angebot ist für Schwarze Frauen* und Mädchen* und Frauen* und Mädchen* of Color ab ca. 15 Jahren.

Das * hinter Mädchen und Frauen steht für die Vielfalt wie Menschen sich selbst erleben. Es zeigt z.B. die Vielfalt bei Geschlecht (z.B. Trans*, inter*) oder Kulturen, Bildung oder Körper u.v.m., die hinter den Begriffen versteckt ist.

Für die Teilnahme brauchst du keine Vorerfahrungen und keine sportlichen Voraussetzungen.

Bring dir Wasser und Kleidung mit, in der du dich wohl fühlst und gut bewegen kannst.

Wir üben barfuß oder mit rutschfesten Socken.

Bitte verzichte auf Düfte, wie Parfums, stark duftende Deos, Zitrus und Lavendel.

Wenn du unsicher bist, ob dies der richtige Workshop für dich ist, unterstütze ich dich sehr gerne bei der Klärung. Sprich mich dafür gerne vor dem Workshop an oder schreib eine Mail.

Anmeldung und/oder Fragen: clinch@pavillon-hannover.de

www.clinchfestival.de