

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Workshops für trans* und/oder nichtbinär, inter* Jugendliche (16 - 24 Jahre)

Wie können wir uns gegen (erlebte) Diskriminierung in alltäglichen Situationen behaupten? Wie können wir mit dem Druck umgehen, der dadurch entsteht, permanent falsch zugeordnet zu werden oder sich zuordnen zu sollen? Wie können wir bei und nach ätzenden Erlebnissen gut für uns selbst sorgen? Sich zu wehren ist oft schwer. Wir wollen euch deshalb einladen, gemeinsam verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren, die uns handlungsfähig machen und dabei helfen, Angsträume zu durchbrechen.

Die Teilnahme ist für alle Workshops kostenlos.

Termine

27. + 28. Februar 2021 | Samstag und Sonntag 10-13h | über Zoom

20. + 21. März 2021 | Samstag 10-16h und Sonntag 10-15h | im BellZett

10. + 11. April 2021 | Samstag 10-16h und Sonntag 10-15h | im BellZett

Anmeldung je eine Woche vor Beginn unter anmeldung@bellzett.de

Trainer*innen

Simo* Wörmann: Selbstbehauptungstrainer*in und Referent*in für queere und feministische Diskurse, sowie Körperarbeit (Wendo, Tanz und Massage)

Katja Kolodzig: seit 2018 WenDo-Trainerin, tätig im BellZett, Dipl.-Päd.in, Fokus ist die geschlechter- und rassistisch-kritische Bildungsarbeit

Bei Fragen: Katja Kolodzig, 0177-1844947, katja.kolodzig@bellzett.de

Mit freundlicher Unterstützung:

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.