

Save-The-Date

ADA-Antidiskriminierung in der Arbeitswelt lädt ein:

Arbeit und
Leben

BREMEN



Embody the Power 2! Empowerndes Training für FLINTA mit Elementen aus Qi Gong, Tai-Chi und Kung Fu

Wann: 11-12. Mai 2024

Ort: Turnhalle, Schule am Leibnizplatz, in der Neustadt

Trainer*innen: Petra Vois & Ana Jorge Herrero

Trainer*innen bringen eine intersektionale Perspektive mit in das Training!



La versión en español puedes encontrarla abajo.

Orte an denen FLINT*A Diskriminierung erleben können gibt es viele: im Arbeitsumfeld z.B. bei der Jobsuche, in Vorstellungsgesprächen, in Prüfungssituationen, am Arbeitsplatz selber, auf dem Arbeitsweg usw. Solidarisches Handeln, Strukturelle Ungleichheit zu verstehen kann helfen dieser Diskriminierung zu begegnen. Oft schaffen es Arbeitgeber*innen nicht, ihre Mitarbeiter*innen vor Benachteiligung und Belästigung zu schützen, und Unterstützung im öffentlichen Raum kommt oft zu spät. Vor diesem Hintergrund stellen wir uns die Frage, wie wir trotz dieser diskriminierenden Strukturen und Situationen gesund und kraftvoll bleiben oder werden können. Erfahrungen von Diskriminierung sind tiefgreifend körperlich. Deshalb möchten wir in diesem Empowerment-Workshop genau hier mit der Unterstützung auf der Ebene unseres Körpers anknüpfen: Elemente aus dem Qi Gong unterstützen uns dabei ihn zu beleben und aufzurichten, Kung Fu lässt uns Kraft spüren, die durch den gesamten Körper geht und uns ermutigt, Tai-Chi kann uns helfen insg. den Körper zu zentrieren, sowie Klarheit und innere Ruhe zu finden. Bewegungsfreude in unseren Alltag zu integrieren ist eine schöne Aussicht.

Der Empowerment-Workshop richtet sich an Frauen, Lesben, Inter, Nonbinary, Transpersonen und Agender, die sexistische Diskriminierung am Arbeitsplatz oder in der Ausbildung erleben und eine intersektionale solidarische Grundhaltung mitbringen. Das zweitägige Training ist kostenlos und wird zweisprachig mit Übersetzung (deutsch-spanisch/spanisch-deutsch) angeboten.

11.05 (Samstag): von 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr (Mittagspause)

12.05 (Sonntag): von 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr (Mittagspause)

Trainer*innen:

- **Petra Vois** ist Trainer*in für feministische Selbstverteidigung, Wildgans Qi Gong, Tai-Chi sowie im Stil des nördlichen Shaolin Kung Fu für F*L*INT*A.
- **Ana Jorge Herrero** ist u.a Mitbegründer*in der Kung Fu und Tai-Chi Schule *Yutang *für F*L*INT*A in Barcelona und Manresa sowie für feministische Selbstverteidigung

Kosten: Die Teilnahme am Workshop ist **kostenfrei**. **Anmeldung & Rückfragen:** info@ada-bremen.de, bitte mit Name, Anschrift, Telefonnummer. **Teilnahmebedingungen:** <https://www.aulbremen.de/rund-ums-seminar/politische-bildung/teilnahmebedingungen> **Die Datenschutz-bestimmungen:** <https://www.aulbremen.de/datenschutz> **Bitte nur verbindliche Anmeldungen.** Zudem ist eine durchgehende Teilnahme an allen zwei Tagen unbedingt erforderlich.

Dieses Projekt wird durch die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration aus Mitteln des Landes und des Europäischen Sozialfonds Plus gefördert

Embody the Power! Entrenamiento empoderador con elementos de Qi Gong, Tai Ji y Kung Fu

Cuando: 11.und 12. Mai 2024

Lugar: Turnhalle der Schule am Leibnizplatz

Entrenadoras*: Petra Vois & Ana Jorge Herrero

*Hay muchos lugares en los que FLINT*A puede sufrir discriminación: en el entorno laboral, por ejemplo, al buscar trabajo, en entrevistas de trabajo, en situaciones de examen, en el propio lugar de trabajo, de camino al trabajo, etc. Actuar con solidaridad y comprender la desigualdad estructural puede ayudar a contrarrestar esta discriminación. A menudo, les empresarias no protegen a sus empleadas de la discriminación y el acoso, y el apoyo de la esfera pública suele llegar demasiado tarde. Con este telón de fondo, nos preguntamos cómo podemos permanecer o volvernos sanes y poderosos a pesar de estas estructuras y situaciones discriminatorias. Las experiencias de discriminación son profundamente físicas. Por eso nos gustaría empezar este taller de emponderamiento con un apoyo a nivel de nuestro cuerpo: los elementos del Qi Gong nos ayudan a revitalizarlo y enderezarlo, el Kung Fu nos permite sentir la fuerza que recorre todo el cuerpo y nos anima, el Tai Chi puede ayudarnos a centrar el cuerpo como un todo y a encontrar la claridad y la paz interior. Integrar la alegría del movimiento en nuestra vida cotidiana es una perspectiva maravillosa.*

El taller de empoderamiento está dirigido a mujeres*, lesbianas*, personas inter, no binarias, trans y agénero que sufren discriminación sexista en el lugar de trabajo o en la educación y que tienen una actitud solidaria interseccional. La formación, de dos días de duración, es gratuita y se ofrece bilingüe con traducción (alemán-español/español-alemán).

Entrenadoras

Petra Vois es formadora* de autodefensa feminista, Wen Do, Wild Goose Qi Gung, Tai Chi, así como formadora en el estilo de Kung Fu Shaolin del Norte para F*L*INT*A.

Ana Jorge Herrero es cofundadora* de la escuela de kung fu y tai chi Yutang para F*L*INT*A en Barcelona y Manresa, así como formadora* de autodefensa feminista

¡Las* Entrenadoras* aportan una perspectiva interseccional a la formación!

11.05 (sábado): 12.00 – 17:00 Uhr (pausa para comer)

12.05(domingo): 12.00 – 17:00 Uhr (pausa para comer)

Es absolutamente necesaria la participación continuada durante los dos días.

COSTOS: La participación en el taller es **gratuita**.

Anmeldung & Rückfragen: Inscripción y consultas: por favor, envía un correo electrónico a info@ada-bremen.de con tu nombre, dirección y número de teléfono..

Condiciones de participación: <https://www.aulbremen.de/rund-ums-seminar/politische-bildung/teilnahmebedingungen> La normativa sobre protección de datos puede consultarse aquí: <https://www.aulbremen.de/datenschutz>