

## ABRIENDO PUERTAS - ERÖFFNE DIR WEGE WOCHENENDKURS - YOGA-Entspannung für Sisters\*



**Samstag – Sonntag 22.-23. Oktober 2016 in München  
10:00 bis 17:00 Uhr**

### **Körper Empowerment Training**

**Zielgruppe:** Schwarze Frauen, Migratinnen, Frauen\*Inter\*Trans\*  
(Multiplikator\*innen - Community-Aktive - Grenzgänger\*innen mit Rassismus Erfahrung)

Wir haben vieles auszugleichen. Der zweitägige Kurs stellt **Entspannungsrituale** vor, die uns hilfreich dabei sein können, alltägliche Herausforderungen und Härten zu überstehen.

Yoga ist keine Turnübung sondern südasiatische Philosophie und Lebenshilfe. Wie, von wem und für wen Yogakurse hierzulande stattfinden, trägt jedoch leider oft nicht zu unserem Wohlbefinden bei. Dabei können gerade wir viel für unser seelisches Gleichgewicht aus Yoga ziehen. **‘Sportlichkeit’ ist für den Kurs nicht notwendig!**

Die Übungen werden im Sitzen und/oder im Liegen durchgeführt.

Aufwärmrituale, Vorstellung von Einstiegs-Meditationstechniken, kurze Einführung in die Geschichte von Yoga, westlicher Aneignungspolitik und Yoga-Dekolonisierungs-Initiativen, Entspannungstechnik “Schlafyoga” um mit sich in Harmonie zu kommen, Möglichkeit zum Austausch über Selbstfürsorge.

**KURSLEITUNG:** Noah Sow.

**SPRACHE:** Deutsch.

**ERWÜNSCHT:** an den beiden Tagen teilnehmen.

**VERANSTALTUNGSADRESSE:** nach verbindlicher Anmeldung, wird eine Mail mit Adresse verschickt.

Wenn vorhanden bitte Yoga-Matte und eine Decke (wer mag auch ein Kissen) mitbringen.

#### **Barriere-Info:**

Veranstaltungsort ist ein Haus wo nur unsere Gruppe da ist. Den Veranstaltungssaal ist im Erdgeschoss. Im Haupteingang gibt es eine Stufe (5 cm. Hoch), es gibt keine Rampe, an sonst ist dem Raum ebenerdig. Die Toiletten sind sehr eng.

#### **Anmeldung & Rückfragen**

Wir bitten um Anmeldung bis zum 19. Oktober 2016 (Vorname, Nachname, E-Mail, Telefon / Handy Nr.). Bei Fragen zu den Inhalten, bitte eine E-Mail schreiben. Wir Informieren Sie gerne. **Die Teilnahme ist kostenfrei.**

#### **Veranstalterin**

**Maria Virginia Gonzalez Romero**

Projektleiterin Abriendo Puertas

VIA Bayern - Verband für Interkulturelle Arbeit e.V.

Landwehrstraße 22 - 80336 München

Tel.: 089 520 332 35 - Fax: 089 4190 2727

E-Mail: Marvi.Gonzalez@via-bayern.de

[www.via-bayern.de/abriendo-puertas](http://www.via-bayern.de/abriendo-puertas)



[www.migranet.org](http://www.migranet.org) | [www.netzwerk-iq.de](http://www.netzwerk-iq.de)

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)“ wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert.