caritas Für Menschen. Für Münster.

Münster l(i)ebt Vielfalt – Wochen gegen Rassismus

Critical Wellness:

Der Link zwischen Community Care und Self Care

Wie bell hooks und auch Audre Lorde einst sagten: Wellness ist ein politischer Akt! Dies trifft insbesondere Menschen, die Marginalisierung in ihrem Leben erfahren und deren Wohlbefinden daher umso politischer ist. Doch: Wie können wir unsere inneren Ressourcen aktivieren und unsere subjektive Gesundheit fördern?
Dieser kurze Workshop soll einen safer space für Frauen mit Rassismuserfahrungen bieten, um über Wege zum Self Care und Community Care zu sprechen. Zudem sollen praktische Tipps und Übungen zur Förderung der subjektiven Gesundheit ausgetauscht werden. Die Trainerinnen führen in das Konzept des Critical Wellness ein und liefern den Teilnehmenden erste Impulse anhand von Übungen für Kopf und Körper.

Referentinnen:	**Mariela Georg**, Empowerment-Trainerin und Stresscoach (www.empowermental.de, Instagram: @empower.mental.de) **Vera Atwell-De Nobrega**, Mindset-Coach und Empowerment-Trainerin (www.farbpracht.com)
Datum | Uhrzeit:	**18.03.21 | 19-21 Uhr**
Art der Veranstaltung:	Workshop
Zielgruppe:	BiPoC Frauen* (Frauen*, die Rassismuserfahrungen machen)
Online Veranstaltung:	Zoom. Die Zugangsdaten werden nach der Anmeldung zugeschickt

Anmeldung bis 14.3. unter:
Marie Brückmann
marie.brueckmann@caritas-ms.de
T: 0251 53009 767

KOMM-AN NRW | INTEGRATIONS AGENTUREN NORDRHEIN-WESTFALEN Vielfalt ist unsere Stärke. | Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

caritas-ms.de