caritas Für Menschen. Für Münster.

INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW
Integration. Einfach. Machen.

Online-Empowerment-Workshop

Envision your Life

Mehr Selbstbewusstsein und Gesundheit durch glasklare Visionen

- **Wie können wir in einem oft unabänderlichen Umfeld wieder mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein empfinden?**
- **Austausch über eigene und gemeinschaftliche Visionen**
- **Einführung in das Konzept der Mindset-Arbeit**
- **Erste Impulse zur Gestaltung einer eigenen Vision anhand von Imaginations- und Körperübungen**

Dieser Workshop bietet einen brave Space für Frauen und non-binäre Personen mit Rassismuserfahrungen. Er findet über Zoom statt und ist kostenfrei.*

Referentin: **Vera Atwell-De Nobrega (sie/ihr)** ist Mindset-Coach und Empowerment-Trainerin (weitere Informationen unter www.farbpracht.com oder Instagram: @farb.pracht)

KOMM-AN NRW

Samstag 18.12.21 11-15 Uhr

Caritas-ms.de

Envision your Life

Mehr Selbstbewusstsein und Gesundheit durch glasklare Visionen

Mehrfach diskriminierte Menschen erfahren in ihrem Alltag häufiger Ablehnung und Ausgrenzung als Andere.
Diese Erlebnisse (sog. Microaggressionen) schwächen das eigene Selbstbewusstsein und machen krank. Manchmal führen sie sogar zur Perspektivlosigkeit und einer emotionalen Abstumpfung.
Auch wenn wir nicht immer direkt Einfluss auf unser rassistisches oder sexistisches Umfeld haben, können wir auf unsere Realität mit Visionen einwirken.

"If one is lucky, a solitary fantasy can totally transform one million realities.
Wenn man Glück hat, kann eine einsame Fantasie eine Million Realitäten völlig verändern."

Maya Angelou

Fragen und Anmeldung bis 10. Dezember an:

Marie Brückmann
T 0251 53009-767
marie.brueckmann@caritas-ms.de