



Die Tage werden heller! Corona? Auf und weiter!

5-teilige Online-Workshopreihe für Frauen: Kreative Wege aus der Krise

Seit einem Jahr braust um uns der „Corona-Wahnsinn“. Besonders wir Frauen sind in all dem oft auf uns gestellt: Home-Office, Kinderbetreuung zu Hause, Homeschooling, Haushalt, Sorge um ältere oder kranke Angehörige, Winterblues und soziale Isolation durch den schon lange anhaltenden, doch kollektiv notwendigen Lockdown. Das ist doch einfach viel zu viel und gesellschaftlich zu wenig thematisiert - da muss frau doch was machen, Resilienz stärken und Erlebnisse in der Gruppe trotz nötigem Abstand schaffen!



Gemeinsam mit anderen Frauen wirst Du in dieser 5-teiligen Online-Workshopreihe erleben:

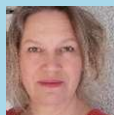
- ♥ Wie Du Deine Erfahrungen aus dieser herausfordernden Zeit verarbeitest
- ♥ Welche Strategien Du anwenden kannst, um die Corona-Müdigkeit zu überwinden
- ♥ Wie Du es schaffen kannst, Dir selbst mehr Raum und Zeit zu schenken und mehr in Balance zu sein
- ♥ Wie Du kreative Wege gehst, indem Du Deine schöpferischen Fähigkeiten neu entdeckst und aktivierst
- ♥ Wie Du wieder mehr Power für Dich, Deine Familie und Deine Arbeit hast, indem du Dir Erholungsinseln im Alltag verschaffst
- ♥ Wie es Dir in der Gruppe gelingt, vor allem das Lachen nicht zu verlernen!

Referentinnen:



Núria Mesull

Kulturwissenschaftlerin, Interkulturelle Trainerin, Mitgründerin des Vereins Von klein AUF, Mutter von 3 Kindern



Silke Saracoglu

Theaterpädagogin, Figurenspielerin, Erzieherin, Supervisorin/ Coach i.A., Mutter von 2 Kindern, Stiefmutter & -Oma

Kurzer Überblick über die Reihe:

21. April:	Das ist mein Gepäck! Wer bin ich? Und woher komme ich? Was macht mich aus?
28. April:	Ich und meine Rollen! welche Identitäten habe ich eigentlich? Was wollen die Anderen von mir? Was macht die Welt mit mir?
5. Mai:	Schattenseite - Sonnenseite! Was mag ich manchmal nicht an mir? Was kann ich hinter mir lassen? Was hat mir in der Corona-Zeit gutgetan? Und: Was will ich auf jeden Fall behalten?
12. Mai:	Bootsausflug - auf zu neuen Ufern! Was habe ich, was mich trägt? Was gibt mir Sicherheit? Was ermöglicht mir, neue Herausforderungen anzunehmen?
19. Mai:	Danke-schön(e) Party! Wenn ich weiß, was mich stärkt, wie würde die Gebrauchsanweisung für mein Leben ab heute aussehen? Empowerment... mit einem Lächeln!

Die Termine finden immer mittwochs **von 20:15 bis 21:45 Uhr über zoom** statt. Ein Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon und eine stabile Internetverbindung sind erforderlich.

Anmeldungen:	Per E-Mail an: info@vonkleinauf.org
Bitte angeben:	Vor- und Familienname Anschrift (Materialien für die Reihe werden zugesendet)
Plätze:	Max. 12 Teilnehmerinnen
Unkostenbeitrag:	50,- € / 25,- € ermäßigt

Über uns: Der Verein **Von klein AUF e.V.** steht für Theater und Tanz für junge und sehr junge Kinder - bis 6 Jahre alt - und ihre erwachsenen Begleiter: Familien und pädagogische Fachkräfte. Von klein AUF ermöglicht Familien unabhängig ihrer sozialen und kulturellen Lage ästhetische Bildung und Teilhabe an Kunst- und Kulturleben, indem wir Kunst dorthin bringen, wo sie den Alltag verbringen. Gerade deswegen stehen wir stets mit vielen Müttern im Austausch und kennen ihre Sorgen aber auch ihre Stärken gut – auch in dieser Corona-Zeit!

Wir danken: Der Stabstelle für Gleichstellung und Integration der Universitätsstadt Tübingen, der Tübinger Bürgerstiftung und den Stadtwerken Tübingen für die freundliche Unterstützung.