



Fachtag: Frauen- und Mädchen Gesundheit zwischen Körperzufriedenheit und Selbstoptimierung

10. Oktober 2019

09:30 – 17:30 Uhr

Ort: Haus eckstein, Burgstr. 1-3, 90403 Nürnberg

Vorträge für Frauen*Männer

Vorträge:

Silja Samerski: Wohlbefinden oder Selbstoptimierung?

Das leibliche Sosein erscheint heute in wachsendem Maße gestaltbar. Neue Techniken der Selbstvermessung versprechen, nicht nur die Fitness, sondern auch den Schlaf, die Stimmung und die Krankheitsprävention zu verbessern. Können wir uns in einem optimierten Körper noch wohlfühlen?

<https://samerski.de>

|| Kaffeepause

Souzan Al Sabah: Intersektionalität und Rassismussensibilisierung in der Frauen*Mädchen Gesundheitsarbeit

Feminismus und Frauengesundheitsarbeit befinden sich im Umbruch, Intersektionalität, also der Umgang mit anderen unterdrückenden Machtstrukturen neben dem Sexismus spielt eine zunehmend relevante Rolle. Wie rassismus- und intersektionalitätssensible, empowernde Frauen*und Mädchen* Gesundheitsarbeit gelingen kann zeigt Souzan Al Sabah in ihrem Vortrag und dem Workshop.

<http://alsabah.de/> <http://holla.e.V.>

|| Mittagsimbiss

Workshops exklusiv für Frauen

Nachmittag: 14:00 – 17:30 Uhr Parallelworkshops

Workshop 1: Iris de Boor: Im Körper Zuhause sein

Sie nehmen mit leichten Übungen der Körperwahrnehmung Kontakt zu sich auf und erforschen achtsam Ihre Innenräume. Der Life/Art-Process nach Anna und Daria Halprin unterstützt Ihre bewegte Reise zu mehr Lebendigkeit und Ausdrucksfähigkeit.

Bitte bringen Sie für die drei Stunden bequeme Kleidung mit. Es gibt eine Pause von einer halben Stunde. <http://vielerlei-art.de>

Workshop 2: Souzan Al Sabah: Ich-Stimmen und Fürsorge

Mit Elementen aus der Fortbildung 5+1=Meins®. Es ist ein Programm mit dem Ziel, dass Mädchen* und junge Frauen* sich, unabhängig von gesellschaftlich vorgegebenen Normierungen, gesund fühlen, akzeptieren und mögen.

Wer sich selbst mag, wer sich selbst kraftvoll, schön und richtig erlebt, ist geschützter vor Fremd- und Selbstverletzungen, Süchten und seelischen Krankheiten. Das positive Verhältnis zur eigenen Persönlichkeit wird nicht zuletzt durch einen wertschätzenden Blick auf Sexualität und den eigenen Trieb gefördert. Selbstbestimmung und Solidarität sind weitere wesentliche Bausteine.

Zielgruppe: Frauen*, die die 5+1=Meins®-Methode in der Gesundheits- und/oder Jugendarbeit mit Mädchen* und jungen Frauen* einsetzen möchten.

Es gibt eine Pause von einer halben Stunde.

<http://alsabah.de/> <http://holla-ev.de>

Nachmittag: 14:00 -15:30 Uhr Parallelworkshops

Workshop 3: Mihaela Cordea: Frauen Qigong

Mit Qigong können wir viel für unsere Gesundheit und Wohlbefinden tun. Wir lernen eine Reihe von Übungen, die speziell für die Bedürfnisse der Frauen ausgesucht wurden. Es sind geschmeidige, fließende Bewegungen, Selbstmassagen und stille Übungen verbunden mit der Vorstellungskraft, die der ganzheitlichen Stärkung und Harmonisierung unseres Körpers dienen. Indem einzelne Übungsteile betont werden, kann die Methode bei Menstruationsbeschwerden ebenso helfen, wie bei Problemen mit den Wechseljahren. Außerdem stehen die Geschmeidigkeit unseres Körpers und der freie Fluss der Energie in der Wirbelsäule und in allen Gelenken im Mittelpunkt.

Infos zu Frauen Qigong <https://www.naturmedizin-leben.de/was-bewirkt-frauen-qigong/>

Workshop 4: Petra Hussenether: Japanisches Heilströmen

Jin Shin Jyutsu Physio Philosophie (japanisches Heilströmen) ist eine jahrtausendealte Heilkunst, bei der unter anderem durch eine Kombination von Atem- und Fingertechniken der Energiefluss im Körper (wieder) aktiviert wird und Stress, Schmerzen und negative Emotionen auflösen kann.

In dem Workshop erfahren Sie einfache Übungen, die sich bequem und effektiv in den Alltag einbauen lassen. Hilfe zur Selbsthilfe!

// Kaffeepause

Nachmittag 16:00 – 17:30 Uhr Parallelworkshops

Workshop 5: Irene Willuweit: Zapchen somatics

Zapchen somatics von Julie Henderson ist eine Sammlung von spielerischen Übungen, die den Körper, die Stimme und den Atem mit einbeziehen. Auf humorvolle Weise wird ein Wohlgefühl gefördert, das zur Regeneration und Entspannung führt. Das Fließen von Energie in allen Geweben wird verbessert und Erschöpfungszustände können gelindert werden. Mit Freundlichkeit werden Gedanken und Gefühle positiv beeinflusst um ein Wohlgefühl zu spüren.
<http://www.gestalttherapie-willuweit.de>

Workshop 6: Mihaela Cordea: Frauen Qigong

Mit Qigong können wir viel für unsere Gesundheit und Wohlbefinden tun. Wir lernen eine Reihe von Übungen, die speziell für die Bedürfnisse der Frauen ausgesucht wurden. Es sind geschmeidige, fließende Bewegungen, Selbstmassagen und stille Übungen verbunden mit der Vorstellungskraft, die der ganzheitlichen Stärkung und Harmonisierung unseres Körpers dienen. Indem einzelne Übungsteile betont werden, kann die Methode bei Menstruationsbeschwerden ebenso helfen, wie bei Problemen mit den Wechseljahren. Außerdem stehen die Geschmeidigkeit unseres Körpers und der freie Fluss der Energie in der Wirbelsäule und in allen Gelenken im Mittelpunkt,

Kosten:

ganzer Tag 38 €
Vormittag **oder** Nachmittag, incl. Imbiss und Kaffee/Tee 25 €

Ermäßigung für Mitfrauen und Student*innen

Ganztageskarte 30 €
Halbtageskarte incl. Imbiss und Kaffee/Tee 20 €

Anmeldung bitte bis **Dienstag 2. Oktober 2019**

Bei der Anmeldung bitte den/die Workshop/s angeben.

Die Gebühr bitte bis zum 30.09.2019 überweisen oder an der Tageskasse bar bezahlen

