

# Empowermentworkshop

**Gemeinsame Selbstfürsorge – Ein Seminar zur Stärkung der Kraftquellen für Menschen mit Rassismuserfahrung**

13.12. 16:00 -20:00 Uhr & 14.12. 9:30 bis 17:30 Uhr  
Ort: riesa efau. Kultur Forum Dresden  
(Wachsbleichstraße 4a., 01067 Dresden)

Du möchtest dich mit anderen Menschen, die Rassismus erfahren, austauschen? Hast du Lust dich zu vernetzen, mit anderen zu verbinden, oder einfach eine gute Zeit miteinander zu verbringen? Lasst uns individuelle und kollektive Kraftquellen spüren.

In diesem Workshop nähern wir uns auf persönlicher, und vor allem praktischer Ebene an das Thema Empowerment: Mit kreativen, beziehungs- und körperorientierten Übungen schaffen wir Möglichkeiten für Erfahrungen, um uns selbst zu reflektieren und gegenseitig zu inspirieren. Gemeinsam schauen wir was Rassismus und Diskriminierung im Alltag mit uns macht, und wie wir damit umgehen können.

Der Workshop richtet sich an Menschen mit Rassismuserfahrung, Menschen, die sich als BIPOC (Black, Indigenous, People of Color) oder migrantisch definieren.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

WELTOFFENES  
SACHSEN

Gefördert durch

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT

Freistaat  
SACHSEN

# Infos & Anmeldung

Gemeinsam verbringen wir von Freitag bis Samstag 1,5 Tage in der Gruppe zusammen.

**Mitnehmen:** Nehmt bitte bequeme Kleidung mit und alles was ihr für euch persönlich braucht. Wer hat auch gerne eine Yogamatte, oder eine Matte

**Anreise:** Der Seminarraum ist ca. 7 min. vom Bahnhof Mitte entfernt, oder mit der Straßenbahn Linie 1, 2, 6, 10 oder Bus 6 bis zur Haltestelle Bahnhof Mitte.

**Fragen und Anmeldung:** [empowerment@pokubi-sachsen.de](mailto:empowerment@pokubi-sachsen.de)

## **Anmerkung:**

BIPoC = Black, Indigenous und People of Color

Empowerment: Selbstermächtigung, Stärkung zur Selbstbestimmung der eigenen Person

## **Trainer\*innen:**

**Carina Flores** ( ): Cross-disziplinäre Autorin, Trainerin in der politische Bildung, transformatives Lernen , Prozessbegleiterin und Organisationsberaterin zu (Anti-) Diskriminierung und Diversität.

**Tuul Geimecke** (sie/-) ist adoptiert of Color, mongolisch-deutsch und queer. Tuul arbeitet und studiert aktuell in Berlin und Leipzig, ist tätig in der Bildungsarbeit, gibt Thaiboxtrainings und ist in Ausbildung zu systemischer Beratung.