



Kontakt- und Beratungsstelle Pankow



„MOVE IT!“

Workshop zum Thema Selbstwahrnehmung und Bewegung

Interkulturelle Begegnung

Kennst du es, dich unsicher zu fühlen mit dir und in deinem Körper? Fällt es dir schwer mit anderen Menschen in Kontakt zu gehen? Möchtest du deinen Körper besser kennen lernen und hast Lust in Bewegung kommen?

Dann bist du hier genau richtig!

Mit viel Spiel und Spaß, Tanz, Bewegung und Entspannung werden wir in dem 3-tägigen Workshop:

- In Achtsamkeit unseren Körper wahrnehmen
- Auf eigene und andere Grenzen achten
- In Kontakt mit anderen kommen und üben Vertrauen aufzubauen
- Selbstbewusstsein stärken
- Spontaneität fördern und lernen loszulassen
- Den Zusammenhang von unserem Körper und Emotionen (besser) verstehen
- Mit unseren Körpern sprechen

Es sind keinerlei Vorkenntnisse, Rhythmus- oder Körpergefühl nötig.
Kommt wie ihr seid – denkt aber an bequeme Kleidung.

Kostenfreies Angebot.

Der Workshop findet zweisprachig auf deutsch und russisch statt. Wir freuen uns auf Euch!

Gruppenleitung: Lisa Kiderlen (Sozialpädagogin/Theaterpädagogische Spielleiterin)
und Anna Arazyan (Psychologin)

Wann: Donnerstags 11., 18., 25. April 2024: jeweils 15:30-17:30 Uhr,
mit ausreichenden Pausen dazwischen.

Ort: Alt-Buch 51, 13125 Berlin

Anmeldung: telefonisch unter (030)47535492 oder Mail: L.Kiderlen@albatrosggmbh.de
Anmeldung bis 4.4.2024 möglich. Vorab findet ein unverbindliches Vorgespräch statt.