

## „Auf mich selbst und andere achten“ Sommer-Workshop-Wochenende zu Selfcare und Community Care

### Termin & Ort:

29. Juni – 01. Juli 2018, Beginn: 29.06.2018  
um 14 Uhr, Ende: 01.07.2018 um 17 Uhr

Wir werden das Wochenende in einem ruhigen Seminarhaus in Brandenburg nordöstlich von Berlin verbringen. Mehr Informationen auf Anfrage.

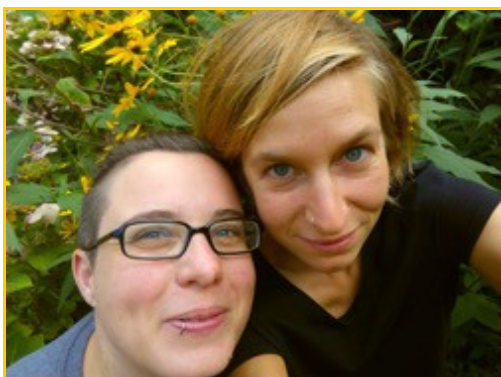


### Seminarinhalt:

Wie kann ich gut auf mich selbst achten, während ich auch auf andere achte? Wie bin ich gut mit mir selbst im Kontakt, während ich mich emotional und/oder organisatorisch um andere kümmere? Diese Fragen werden wir in unserem Workshop bewegen – in Form von Körperarbeit, kreativen Übungen, Input und Austausch.

Am Freitag werden wir uns und unsere Umgebung kennenlernen und uns gegenseitig von unseren aktuellen Tätigkeiten und unseren Belastungen erzählen. Am Samstag wirst du Gelegenheit dazu haben mit dir selbst in Kontakt zu kommen, in dich hineinzuspüren, deine Belastungen zu reflektieren und zu überlegen, wann dich dein Mitfühlen und dein Engagement zufrieden macht und wann es dich erschöpft. Am Sonntag wird es um den Kontakt zwischen dir und anderen, um Nähe und Distanz, um Umgang mit äußeren Reizen und um Rückbesinnung zu dir selbst gehen.

Wir wollen dir mit diesem Seminar ermöglichen, dass du zentriert und um einige Aha-Momente, so wie handfeste Tipps und Tricks bereichert zurück in deinen Alltag kommen kannst.



### Über uns:

Lao begeht den Weg der Transformation und bringt hierin persönliche und gesellschaftliche Aspekte zusammen: Körperarbeit und Tanz an Land und im

Wasser, andere Heil- und Prozessarbeit, Verbindung mit der Natur, Prozessbegleitung, Selfcare, kritische Auseinandersetzung, somatischer Aktivismus etc. finden Raum in Einzelsessions, Workshops, Seminaren und Kursen. [www.tranzform.net](http://www.tranzform.net) fb @tranzform.net

Jay engagiert sich für transformative Antigewalt- und Unterstützungsarbeit und verfolgt die Vision von caring Communities. Jay träumt von einem queer-feministischen Retreat Center und bietet aktuell Supervision, Prozessbegleitung, Coaching und Workshops mit Schwerpunkt auf Selbstfürsorge und Diskriminierungssensibilität an. [www.jaykeim.de](http://www.jaykeim.de) fb @resilientmovements

## Kosten & Anmeldung:

Teilnahmebeitrag: 160€ (solidarisch: 190€, ermäßigt 130€)\*

Essen: 30€

Unterkunft: 5-25 € pro Nacht

\* Solltest du Schwierigkeiten haben, den ermäßigten Preis zu zahlen, schreib uns bitte an!

Bitte melde dich bis zum 31.05.2018 bei Lao per Email an: [contact@tranzform.net](mailto:contact@tranzform.net)

**Sprache:** Der Workshop findet in deutscher Lautsprache statt. Wir sprechen auch Englisch (Lao und Jay) und Spanisch (Lao).

## Barrierefreiheit:

Das Seminarhaus ist rollstuhlgerecht. Bei allen Übungen werden wir darauf achten, dass alle, die möchten, daran teilnehmen können. Beim Workshop ist keine Dolmetschung in Gebärdensprache eingeplant, wir sind aber offen für selbstorganisierte Dolmetschung und persönliche Assistenz. Falls du Assistenz bei der Anreise oder während der Anwesenheit benötigst, bitte kontaktiere uns vorab.

## Kinder:

Wir organisieren keine Kinderbegleitung. Wenn wer mit Kind(ern) anreisen möchte, dann ist eine zweite Bezugsperson, welche die Seminarzeiten mit dem Kind verbringt, herzlich willkommen. Kind(er) und 2. Bezugsperson zahlen Unterkunft und Essen extra.

## Tiere:

Falls du ein Assistentztier mitbringen möchtest bzw. Allergien oder Phobien gegen Tiere hast, melde dich vorab bitte bei uns.

