

UNTER DIE HAUT!

DISKRIMINIERUNG, KÖRPER & GESELLSCHAFT

Was passiert im Körper,
wenn wir Diskriminierung
erleben – oder beobachten,
wie andere diskriminiert
werden?

Was kann uns helfen, mit
uns selbst und miteinander
wieder mehr in Verbindung
zu kommen?

Wie reagiert unser
Nervensystem, wenn
es sich schützen möchte?



WORKSHOP

FÜR JUGENDLICHE & JUNGE ERWACHSENE

24.10.26 - 11:30-15:30 Uhr
& 28.10.26 - 17:00-21:00 Uhr

stadtRAUMfrankfurt, Gallus



In diesem Workshop beschäftigen wir uns kreativ und praktisch damit, wie Erfahrungen von Diskriminierung unseren Körper, unsere Gefühle und unser Denken beeinflussen. Gemeinsam schauen wir uns an, wie unterschiedliche Diskriminierungserfahrungen – zum Beispiel durch Rassismus, Sexismus oder Ableismus – Spuren hinterlassen können und warum Menschen dabei ganz unterschiedlich reagieren. **Dabei geht es nicht nur ums Reden: Wir lernen somatische Übungen, Methoden aus Tanz und Körperarbeit, sowie kreative Techniken aus der bildenden Kunst kennen.**

Durch Bewegung, Wahrnehmung, Austausch und künstlerischen Ausdruck können wir eigene Reaktionen besser verstehen, Schutzmechanismen erkennen und neue Möglichkeiten ausprobieren. Der Workshop hilft dabei, eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrzunehmen, Verständnis und Mitgefühl für andere Perspektiven zu entwickeln und eigene Handlungsmöglichkeiten zu stärken.

Für wen?

Jugendliche (ab 15) und junge Erwachsene (bis 27 Jahre) mit und ohne eigene Diskriminierungserfahrung.

Wir arbeiten mit einem Braver-Space-Ansatz, der einen Rahmen für unterschiedliche Erfahrungen und Perspektiven schafft. Ein respektvoller, achtsamer Umgang miteinander ist dabei erwünscht. Der Workshop ist **kostenlos, bzw. auf Spendenbasis** und wird **barrierefrei** angeboten. Niemand muss tanzen, sprechen oder Übungen mitmachen, wenn es sich nicht gut anfühlt – es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, teilzunehmen.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Wann?

Der (gleiche) Workshop findet an zwei Terminen statt:
24.10.26 - 11:30-15:30 Uhr & 28.10.26 - 17:00-21:00 Uhr

Wo?

stadtRAUMfrankfurt, Mainzer Landstraße 293, Frankfurt-Gallus

Anmeldung (oder Fragen) an: puneh.henning@gmail.com



Workshopleiterinnen:

Puneh Henning - Antidiskriminierungs-Trainerin und Bodyworkerin, wissenschaftliche Ausstellungskuratorin, Kunstpädagogin (MA)

Keiko Schmitt - freischaffende Tänzerin, Artistin, Dipl.-Designerin und Pädagogin für inklusive und ganzheitliche Bewegungsförderung

Realisiert mit freundlicher Unterstützung von:



Copyright Grafiken:

Titel > magnificent // public-domain-vectors //

Rückseite > Ruliff Andrean // vectorjuice // public-domain-vectors

Gestaltung: brueckenschlag-design.de