

ZUSAMMEN

STARK



25.11.2023

WORKSHOPTAG ZU SELBSTFÜRSORGE & EMPOWERMENT IN DER MÄDCHEN*ARBEIT



Landesjugendring
Schleswig-Holstein e.V.

**DAS
ZUKUNFTS-
PAKET**
für Bewegung, Kultur
und Gesundheit

Am 25.11.2023 findet in Husum ein Workshoptag für ehrenamtliche Mädchen*, junge Frauen* und weiblich gelesene Personen in der Mädchen*arbeit statt. Wir wollen herausfinden, was wir für ein gutes Leben brauchen, was uns stärkt und was wir zusammen bewegen können.

Mit einem gemeinsamen Input starten wir, bevor es in zwei Workshoprunden geht. Zum Abschluss greifen wir Erlerntes vom Workshoptag nochmal auf und laden unsere "Powerbank" gemeinsam auf.

Workshop I: Umgang in Krisensituationen

Das Leben ist vielseitig! Neben schönen Phasen erleben wir alle auch kleine und große Krisen, die uns aus der Bahn werfen und unsere Lebensumstände verändern können. Die Auslöser sind dabei vielfältig. Sie reichen von äußeren Faktoren wie Sorgen über Klimawandel und Kriege, über persönliche Verluste bis hin zu Krankheiten, Liebeskummer oder Streitigkeiten unter Freund*innen. Wir besprechen, welche Phasen in einer Krise durchlaufen werden und wie mit der eigenen Hilflosigkeit und dem Stress einer Krise umgegangen werden kann. Dabei werden Stärken, die schon einmal durch eine Krise geholfen haben, in den Blick genommen.

Workshop II: Achtsamkeit

In meinem Achtsamkeits-Workshop lade ich dich dazu ein, dein Gedankenkarussell einmal anzuhalten und ganz im gegenwärtigen Moment einzutauchen. Mithilfe von angeleiteten Übungen und Meditationen erfährst du wie du in wohlwollenden Kontakt zu dir selbst kommen kannst. Ich freue mich auch dich. (Anneke Mihr)

Wann: 25. November 2023 von 10 bis 16 Uhr

Wo: in den Räumen der Ferdinand Tönnies Gemeinschaftsschule Husum, Flensburger Chaussee 32, 25813 Husum

Kosten: kostenlos

Referentinnen: Inga Hahn, Sportpsychologin
Anneke Mihr, Empathie-Coach

Hinweis: Alle, die Lust haben, sollen bei der Veranstaltung dabei sein können. Wenn Du Fragen oder Unterstützungsbedarf hast, dann melde Dich gerne bei der Organisatorin
Siri: 0431/ 800 98 48 oder siri.petersmejia@ljrsh.de
Der Workshoptag zählt als 6-stündige Juleica-Verlängerung.

Anmeldung: <https://www.ljrsh.de/arbeitsbereiche/maedchen-und-frauenarbeit/zusammen-stark/>

