
Stressprävention und Selbstfürsorge für Engagierte aus Migrant*innenorganisationen

NOVEMBER 2021 BIS FEBRUAR 2022 (4 TERMINE) - ONLINE

Wohlbefinden ist die Grundlage, um unseren sozialen Rollen und Verpflichtungen nachkommen zu können. Doch Wohlbefinden ist keine Selbstverständlichkeit! Dies trifft insbesondere Menschen, die Diskriminierung in ihrem Leben erfahren. Deren Wohlbefinden ist daher umso kritischer. Zusätzlich kommt die Belastung hinzu, Ehrenamt mit Freizeit, Arbeit und Familie in Einklang zu bringen ohne in die chronische Müdigkeit zu geraten. Doch: Wie können wir unsere inneren Ressourcen aktivieren und unsere subjektive Gesundheit fördern?

Dieser Kurs soll ein geschützter Rahmen sein für engagierte BIPOC und Engagierte mit Migrationserfahrung, um Wege zur Selbstfürsorge zu erproben und für sich zu finden. Die body-mind-connection steht im Vordergrund. Die Trainerin liefert Impulse und gemeinsam in der Gruppe werden praktische Tipps und Übungen zur Förderung der subjektiven Gesundheit, Achtsamkeit, Fitness und Stressbewältigung durchgeführt.

INHALTE DES WORKSHOPS

- Stressmodelle, biologische und psychologische Prozesse
- Critical Wellness
- Übungen zur Selbstfürsorge und Stressbewältigung
- Mentales Training
- Körperliche Spannungslösung
- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Stressregulation durch Sport
- Erstellung eines Planes für 2022

REFERENTIN

Mariela I. Georg

M.A. Personalentwicklung & Kommunikation, B.Sc. Psychologie

Website: <https://empower-mental.de>

Weitere Informationen zur Referentin finden Sie auf Seite 3.

ZIELGRUPPEN DES KURSES

Der Kurs richtet sich an ehrenamtlich und hauptamtlich **Engagierte aus Migrant*innen-Organisationen** sowie transkulturell arbeitenden Vereinen und Initiativen in Sachsen (**Personen mit Migrationserfahrung/ internationaler Biografie, BIPOC**).

TERMINE

Der Kurs findet online über BigBlueButton statt und besteht aus 4 Terminen.

Es sollte möglich sein, dass Sie an allen Terminen teilnehmen können, da die Inhalte aufeinander aufbauen.

Donnerstag, **18.11.2021** – 18:00-20:15 Uhr

Mittwoch, **08.12.2021** – 18:00-20:15 Uhr

Samstag, **15.01.2022** – 10:00-12:15 Uhr

Mittwoch, **09.02.2022** – 18:00-20:15 Uhr

TEILNAHME

Die Teilnahme ist kostenlos, die Plätze sind jedoch auf ca. 12 Teilnehmende begrenzt.

Wir bitten um eine **verbindliche Anmeldung per E-Mail bis zum 31. Oktober 2021** an Beate Wesenberg: wesenberg@verband-binationaler.de

Schreiben Sie mir gern auch schon bei der Anmeldung, welche **Themen und Fragen** Sie besonders interessieren. Auch wenn Sie Fragen zu dem Kurs haben, können Sie mir sehr gern schreiben oder mich anrufen.

Es werden Ihnen kostenfrei **Kursmaterialien** zur Verfügung gestellt und vorher per Post zugeschickt: ein Begleitheft zum Kurs sowie ein Massageball/ Faszienball.

KONTAKT + INFORMATION

Beate Wesenberg

Projekt "SAQsen! Stark - Aktiv - Qualifiziert in Sachsen"

Telefon: 0157 396 11 771

E-Mail: wesenberg@verband-binationaler.de

Website: <http://aktiv.binational-leipzig.de>

Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e. V.

Geschäfts- und Beratungsstelle Leipzig | Arndtstr. 63 | 04275 Leipzig

<https://binational-leipzig.de>

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Dachverband sächsischer Migrant*innenorganisationen e.V. (DSM) statt.

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

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT





Presseinfo

Mariela Georg

WER IST MARIELA GEORG?

Mariela Georg ist Mutter, Kreative, Multipassionierte, intersektionale Feministin, Aktivistin, Illustratorin, Mitgründerin des Bundesfachnetzes Gesundheit und Rassismus und bezeichnet sich selbst als Afro-Latina-Deutsch.

Mariela interessiert sich für die Auswirkungen von Rassismus und Marginalisierung auf Psyche, Körper und Seele. Critical Wellness beschreibt sie als den Prozess, sich den Machtstrukturen und -verhältnissen bewusst zu werden sowie deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden des Individuums und der Community. Demnach ist Critical Wellness ein bewusst ergriffener Weg hin zur Dekolonisierung von Körper, Seele und Geist und strebt eine Balance zwischen Self-care und Community-care an. Den Critical Wellness Ansatz entwickelt sie fortlaufend in der Praxis seit Ende 2017 weiter. Der Ansatz ist auf Individuen, Communities und Institutionen übertragbar.

Mariela hat Psychologie B.Sc. & interkulturelle Personalentwicklung und Kommunikationsmanagement M.A. studiert, ist ausgebildete Fitness-Trainerin, Stress-Coach und Mediatorin. Sie arbeitet seit vielen Jahren hauptberuflich in der Antidiskriminierungsarbeit.