



## Workshop

Im Rahmen der Empowerment Reihe 2021

**Titel:** Achtsamkeit im Umgang mit rassistischen Erfahrungen für Muslima  
**Datum:** Fr, 12.11.2021  
**Uhrzeit:** 09:30- 15.30 Uhr  
**Ort:** Online. Die Zugangsdaten werden mit der Anmeldebestätigung verschickt.

„Wir können den Wind nicht verändern, aber die Segel anders setzen.“ Aristoteles

Antimuslimischer Rassismus ist allgegenwärtig. Somit werden wir immer und immer wieder von rassistischen Erfahrungen getriggert, dies führt zu Stress bis hin zu Traumata. In diesem Workshop trainieren wir mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen eine innere Balance zu erreichen. Durch achtsame Körperwahrnehmung, Spiritualität und unsrem Glauben zum Islam können wir Wege nutzen aus unseren intensiven Gefühlen ins Gleichgewicht zu gelangen.

Erfahre, wie du Achtsamkeit in deinen Alltag bringen kannst. In einem safer space möchten wir gemeinsam mit einfachen Übungen zu mehr Klarheit und Gelassenheit in einer rassistischen Gesellschaft erreichen.

**Referent\_innen:** Hatice Avcı hat einen M.A. Soziale Arbeit, ist Systemische Beraterin und Trainerin für Empowerment und rassismuskritische Haltung.

**Veranstalter\_innen:** Initiative Internationale Wochen gegen Rassismus Stuttgart

**Zielgruppe:** Workshop für muslimische Fachkräfte of Women (von antimuslimischem Rassismus betroffene Menschen), die (sozial- )pädagogisch, psychologisch, wissenschaftlich und/oder beratend tätig sind [z.B. (Sozial-)Pädagog\*innen, Berater\*innen, Multiplikator\*innen, Psycholog\*innen, Trainer\*innen, wissenschaftlich Tätige usw.].

**Anmeldung:** Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Anmeldung per E-Mail unter [anke.boettcher@sjr-stuttgart.de](mailto:anke.boettcher@sjr-stuttgart.de)

