



## Space for Awareness & Resilience Workshop-Reihe zu Selfcare im politischen Engagement

English below

### **Wie kann ich gut für mich sorgen, während ich mich gesellschaftlich/ politisch engagiere?**

In den Abend-Workshops werden wir uns monatlich Themen widmen, die uns bewegen: Motivation und Glaubenssätze; Empathie und Selbstliebe; Grenzen, Nähe & Distanz.

Unsere Abende füllen wir mit einer angenehmen Mischung aus beispielsweise Körperarbeit und Input, Einzel- Zweier- und Gruppenarbeit, kreativen Übungen und Austauschrunden. Es gibt eine Pause für Tee und mitgebrachte Snacks. Unser Space gibt Raum für Ernst und Lachen, Scheu und Mut, Skepsis und Neugier. Komm wie du bist, wir freuen uns!

**Donnerstag, 19.04.2018**

#### **Motivation und Glaubenssätze**

Was motiviert mich, mich politisch oder beruflich zu engagieren oder andere zu unterstützen? Was treibt mich an?

Du lernst, wie du dich gut mit deiner Motivation verbinden und mit belastenden Glaubenssätzen umgehen kannst.

**Dienstag, 29.05.2018**

#### **Empathie und Selbstliebe**

Wie kann ich dafür sorgen, dass (mich) mein Mitgefühl nicht erschöpft? Wie kann ich mit kritischen inneren Stimmen umgehen?

Du lernst, wie du deine Mit-Gefühle aktiver lenken und einen liebevollen Umgang mit dir selbst praktizieren kannst.

**Dienstag, 19.06.2018**

#### **Grenzen, Nähe und Distanz**

Wie kann ich auf meine Grenzen achten? Wie finde ich die für mich stimmige Balance zwischen Nähe und Distanz?

Du lernst, wie du in Kontakt gehen, deine Grenzen kommunizieren und für dich den richtigen Abstand finden kannst.

**Pro Termin:** 20-40 Euro\* nach Selbsteinschätzung

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

Wir empfehlen an allen drei Terminen teilzunehmen. Es ist auch möglich, nur zu einzelnen Terminen zu kommen.

Ort: Berlin, Adresse wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Anmeldungen bitte an: [mail@jaykeim.de](mailto:mail@jaykeim.de)



#### 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 in eigener Praxis, Workshops, Seminaren und Kursen.

[www.tranzform.net](http://www.tranzform.net) fb [@tranzform.net](https://www.facebook.com/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)

---

## Space for Awareness & Resilience Workshop Series on Self-Care in Social Justice

### How can I take care of myself while being involved in social justice issues?

In these monthly evening workshops, we will focus on topics that move us: motivation and assumptions; empathy and self-love; boundaries, closeness and distance. Each meeting, we will practice different forms of body work and address the topics in a reflective and creative way.

Our evenings will be filled with an inspiring mix of body work and input, self-reflection, one-on-one exchange and group talks, creative exercises and sharing circles. There will be a break with tea and snacks you bring. Our space opens up room for seriousness and laughter, being shy and being brave, skepticism and curiousness. Come as you are, we're looking forward to it!

**Thursday, April 19**

#### **Motivation and Assumptions**

What motivates me to be politically or professionally involved or care for others? What makes me feel urged?

You learn how to connect with your motivation and how to deal with straining assumptions.

Tuesday, May 29

## Empathy and Self-Love

How can I take care so that my compassion does not fatigue (me)? How can I deal with critical inner voices?

You learn how to channel your feelings more actively and how to practice a loving relationship with yourself.

Tuesday, June 19

## Boundaries, Closeness and Distance

How can I take care of my boundaries? How do I find a balance between closeness and distance?

You learn how you go into contact, how to draw boundaries and how to find the right distance for you.

**Per Workshop:** 20-40\* Euro sliding scale

\* Please contact us, if you cannot afford that.

We recommend participating in all three workshops. It is also possible to only come to some.

Place: Berlin, adresse announced when registered.

[Please register via email to mail@jaykeim.de](mailto:mail@jaykeim.de)

### About us:

Lao is on the path of transformation and combines personal and social aspects: body work and dance on land and in water, other forms of healing and processing, connectedness with nature, facilitation of processes, selfcare, critical reflection, somatic activism etc. find space in individual session in their own practice, workshops, seminars and classes. [www.tranzform.net](http://www.tranzform.net) fb [@tranzform.net](https://www.facebook.com/tranzform.net)

Jay is involved in transformative antiviolence and support work and follows the vision of caring communities. Jay dreams about a queer feminist retreat center and offers supervision, facilitation of change processes, coaching and workshops with focus on selfcare and awareness of discrimination. [www.jaykeim.de](http://www.jaykeim.de)

