

ABER BITTE MIT HALTUNG

16. September 2023
Bonifatiushaus Fulda



Vertiefungsschulung für Ehrenamtliche
im Bistum Fulda

präventi  n
im bistum fulda

 KATHOLISCHE
KIRCHE
BISTUM FULDA

Um sexualisierter Gewalt vorzubeugen oder sie zu erkennen, ist es wichtig, die eigene Haltung, unser Auftreten und unsere Grenzen zu kennen, zu spüren und auch nach außen hin zu verkörpern. Das macht uns sensibler und befähigt uns, auch die Haltung und Grenzen anderer wahrzunehmen, diese zu achten und ggf. Grenzverletzungen zu erkennen oder zu verhindern. Eine gute Verwurzelung, Stabilität und Ausstrahlung können wir stärken und nach außen hin spürbar werden lassen. Wie sieht eine starke, selbstbewusste Haltung aus, wie nehme ich sie ein und wie fühlt sie sich an?

Verschiedene Bewegungs-, Atem- und Wahrnehmungsübungen aus dem Yoga und verwandter Bereiche werden uns dabei unterstützen, unsere Sensibilität für uns selbst und andere zu stärken und unsere Haltung und unser Auftreten bewusst zu steuern.

Es sind keine Voraussetzungen nötig. Die (Bewegungs-, Atem-, Wahrnehmungs- und Entspannungs-) Übungen, die wir machen, sind für jede*n durchführbar. Matten stehen zur Verfügung, können aber auch gerne mitgebracht werden.

Bitte bringen Sie auf alle Fälle etwas zum Trinken und eine Decke mit. Tragen Sie bequeme Kleidung mit viel Bewegungsfreiheit und bringen Sie gerne ein Paar dicke Socken mit. Wir üben barfuß oder in Socken.

für Ehrenamtliche
im Bistum Fulda

Vertiefungsschulung Prävention

TERMIN:

Samstag, 16. September 2023 | 9:00 – 13:00 Uhr

ORT:

Bonifatiushaus, Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda

REFERENTIN:

Anita Schleicher,
Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Tanzpädagogin

VERANSTALTER:

Fachstelle Prävention, Bistum Fulda

KOSTEN:

Die Veranstaltung ist kostenfrei

ANMELDELINK:

<https://forms.office.com/r/cgPmc3RrzV>



Fragen beantwortet gerne die **FACHSTELLE PRÄVENTION:**

TEL.: 0661/87-519

E-MAIL: birgit.schmidt-h@bistum-fulda.de