

**Empowerndes Training mit Elementen aus Qi Gung, Tai Ji und Kung Fu
15.-17.10.2021 / Schule am Leibnitzplatz Bremen**

///

**Entrenamiento empoderador con elementos de Qi Gong, Tai Ji y Kung Fu
15-17 de octubre de 2021 / Escuela en Leibnitzplatz Bremen**

La versión en español puede encontrarla abajo.

Dieses Wochenende ist für offen für Interessierte mit und ohne Erfahrungen in Qi Gung, Tai Ji und Kung Fu.

Wir wollen an diesem Wochenende Einblicke in Wildgans Qi Gung geben, eine sehr bewegte Art des Qi Gungs,- bewegt alle Bereiche des Körpers durch, richtet auf, zentriert und belebt.

Der Workshop richtet sich an Frauen*, Lesben*, Inter, Nonbinary, Transpersonen und Agender, die sexistische Diskriminierung bei der Arbeit oder Ausbildung erleben und beinhaltet eine intersektional solidarische Perspektive und Haltung.

Auf der Arbeitssuche, in Prüfungssituationen, bei der Beförderung, während des Feierabendbiers, im Bewerbungsgespräch- die Orte an denen FLINT*A Diskriminierung erleben sind vielfältig. Oft gelingt es Arbeitgeber*innen nicht, ihre Mitarbeiter*innen vor Benachteiligung und Belästigung zu schützen. Häufig sind Arbeitgeber*innen selbst Teil des Problems.

Wie können wir uns dennoch behaupten als die Menschen, die wir sind und dabei gesund und kraftvoll bleiben? Tai Ji ist eine innere Kampfkunst, die eine Stabilität aufbaut, Aufrichtung fördert und langsame Bewegungen als Quelle innerer Ruhe entdecken lässt und ebenso eine Klarheit fördert, die die Bewegung antreibt.

Durch das Kung Fu Training wird durch die Übertragung der Hand und Trittechniken, durch den gesamten Körper, eine hohe Konzentration, sowie präzise Kraftübertragung und Reaktionsvermögen trainiert.

Erdung spielt in allen 3 Elementen eine wesentliche Rolle, sowie Freude an der Bewegung und das Erlernen von Präsenz im Augenblick. Der Kurs kann bei Bedarf in 2 Sprachen Deutsch und Spanisch stattfinden.

Trainer*innen:

Franziska Zeitler und Ana Jorge Herrero

Wir bringen eine intersektionale Perspektive mit in unsere Trainings!

Franziska Zeitler ist u.a. Trainer*in für therapeutisches Boxen, Trainer*in im Stil des nördlichen Shaolin Kung Fu für F*L*INT*A

Ana Jorge Herrero ist u.a. Mitbegründer*in der Kung Fu und Tai Ji Schule *Yutang *für F*L*INT*A

Gefördert durch

die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

und Kinder in Barcelona und Manresa

Anmeldung:

Bitte via Mail an Carmen Lainez Jaén mit Vor- und Nachname, Anschrift, Telefonnummer. E-Mail: c.lainez-jaen@aulbremen.de.

Es gibt nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Die Plätze werden nach der Reihenfolge des Eingangs vergeben.

Veranstaltungsort:

Schule am Leibnizplatz
Leibnizplatz/Schulstr.24
28199 Bremen

Beginn und Ende:

- Freitag, 15.10.2021 : 18.30 – 20.30 Uhr
- Samstag 16.10.2021 : 12.00 – 18.00 Uhr
- Sonntag, 17.10.2021 : 11.00 – 17.00 Uhr

Vorbeugende Maßnahmen zum Schutz und der Eindämmung der Corona- Pandemie:

Es gilt die 3 G Regelung. Wir bitten alle Teilnehmer*innen vor Veranstaltungsbeginn einen Nachweis über (vollständiger Impfschutz mindestens seit dem 1. Oktober 2021; oder Nachweis einer Genesung nicht älter als 6 Monate, oder einen negativen tagesaktuellen Anti-Gen Schnelltest).

*****Wir wünschen uns eine durchgehende Teilnahme an allen Trainingstagen*****

Entrenamiento empoderador con elementos de Qi Gong, Tai Ji y Kung Fu

15-17 de octubre de 2021 / Escuela en Leibnitzplatz Bremen

Este fin de semana está abierto a aquellxs interesadxs con y sin experiencia en Qi Gong, Tai Ji y Kung Fu.

En este fin de semana queremos iniciar os en el Qi Gong del ganso salvaje, un tipo de Qi Gong muy conmovedor: mueve todas las áreas del cuerpo, endereza, centra y vigoriza.

El taller está dirigido a mujeres *, lesbianas *, inter, no binarias, personas trans y agender que sufren discriminación sexista en el trabajo o formación e incluye una perspectiva y actitud de solidaridad interseccional.

Al buscar trabajo, en situaciones de exámenes, durante el promotion, durante la cerveza después del trabajo, en las entrevistas de trabajo, los lugares donde FLINT * A experimentan discriminación son diversos. A menudo los empleadores no protegen a sus empleadxs de la discriminación y el acoso. A menudo, los empleadores son parte del problema ellos mismos.

¿Cómo podemos afirmarnos como las personas que somos y mantenernos sanxs y fuertes al mismo tiempo? El Tai Ji es un arte marcial interno que genera estabilidad, promueve el enderezamiento y permite descubrir los movimientos lentos como fuente de calma interior. También promueve una claridad que impulsa el movimiento.

Con la práctica del Kung Fu, mediante técnicas de brazos y patadas, a través de todo el cuerpo, se entrena un alto nivel de concentración, así como una transmisión precisa de la potencia y la capacidad de reacción.

La conexión con la tierra juega un papel fundamental tanto en qi gong como en taiji y kungfu, además de disfrutar del movimiento y aprender a estar presente en el momento. El curso se puede realizar en 2 idiomas, alemán y español, si es necesario.

Entrenadoras

Franziska Zeitler y Ana Jorge Herrero

Aportamos una perspectiva interseccional a nuestros entrenamientos, Franziska Zeitler es entre otras cosas una entrenadora de boxeo terapéutico, una entrenadora del estilo norteño Shaolin Kung Fu para F * L * INT * A Ana Jorge Herrero es entre otras cosas cofundadora * en la escuela de Kung Fu y Taiji "Yutang " para F * L * INT * A y niñas en Barcelona y Manresa

Registro

Si quieres registrarte en el taller por favor envía un email con las siguientes informaciones:

Nombre completo, Dirección y número de telefono. Envía estás información al siguiente correo electrónico:

Carmen Alicia Laínez Jaén E-mail: c.lainez-jaen@aulbremen.de

Sólo hay un número limitado de plazas. Las plazas se asignan por orden de llegada.

Sede:

Escuela en Leibnizplatz

Leibnitzplatz / Schulstrasse 24

28199 Bremen

Fechas y horarios:

- Viernes 15 de octubre de 2021: 18.30 - 20.30 horas • Sábado 16 de octubre de 2021: 12 p. M. - 6 p. M.
- Domingo 17 de octubre de 2021: 11 a.m .-- 5 p.m.

Medidas preventivas para proteger y contener la pandemia de corona:

Se aplica la regla 3 G. Pedimos a todxs lxs participantes que proporcionen prueba antes del inicio del evento. Tendremos pruebas rápidas de Coronavirus y lxs patrticipantxs podrán hacerse una el mismo día del taller.

*****Nos gustaria una participación continua en todas las jornadas de formación*****

Gefördert durch

die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.