

*

Durchatmen und weitersehen – ein stärkendes Retreat für Gleichstellungsakteur*innen

Bildungshaus Kloster St. Ulrich (bei Freiburg im Breisgau)
Donnerstag, 05.03.2020 – Freitag, 06.03.2020

*

Gleichstellungsarbeit ist in Kommunen, Hochschulen und Behörden seit langem gesetzlich verankert und selbstverständlich etabliert. Dennoch gehört es für viele Gleichstellungsakteur*innen zum Alltag, gegen interne wie externe Widerstände arbeiten zu müssen, nicht ernst genommen oder sogar persönlich diskreditiert zu werden.

Aktuelle Entwicklungen im Bereich der Geschlechtergleichstellung tragen derzeit vielerorts zu Verunsicherung bei: Was tun mit der amtlichen Einführung einer dritten Geschlechtsoption? Wie umgehen mit den erweiterten Ansprüchen an die eigene Arbeit, wenn nicht mehr nur Geschlecht im Mittelpunkt steht, sondern andere Vielfaltsdimensionen ebenfalls in den Fokus rücken? Wie den eigenen Arbeitsbereich und die eigene Expertise noch aktiv mitgestalten und nicht nur auf veränderte Anforderungen reagieren?

Während des eineinhalbtägigen Retreats in der ruhigen und zugleich anregenden Atmosphäre des Bildungshauses St. Ulrich im Schwarzwald nehmen wir uns Zeit, einen Schritt zurück zu treten, innezuhalten, durchzuatmen und eigene Handlungsmöglichkeiten im Anforderungsdschungel zu reflektieren.

Die innovative Kombination aus fachlichem Input, kollegialem Austausch und stärkenden Yoga-Übungen soll die Teilnehmenden dabei unterstützen, den täglichen Herausforderungen ihrer Arbeit souveräner zu begegnen. Das Üben geistiger wie körperlicher Haltungen hilft dabei, einen gesunden, motivierten und motivierenden Umgang mit Herausforderungen im Arbeitsalltag zu entwickeln.

Zielgruppe: Gleichstellungsakteur*innen aus Kommunen, Hochschulen, Forschungszentren und Behörden; max. 10 Teilnehmende.

Voraussetzungen: Offenheit für fachlichen und erfahrungsbasierten Austausch. Yoga-Erfahrung ist nicht notwendig. Die Übungen sind so angelegt, dass sie für alle Teilnehmenden leicht auszuführen und wirkungsvoll sind.

Ort: Bildungshaus Kloster St. Ulrich (bei Freiburg im Breisgau), <https://www.bildungshaus-kloster-st-ulrich.de>, Anreise siehe <https://www.bildungshaus-kloster-st-ulrich.de/de/anreise/>.

Kursleitung:

Dr. Aniela Knoblich: Als Literaturwissenschaftlerin und ausgebildete Lehrerin für Latein und Deutsch wende ich mein pädagogisches und kulturelles Wissen seit zwölf Jahren im Arbeitsfeld Gleichstellung und Vielfalt an Hochschulen an. Mich fasziniert die Verbindung von Yoga-Praxis und Gender-and-Diversity-Arbeit, die ich erst vor kurzem entdeckt habe.

Jennifer J* Moos: Seit knapp 15 Jahren bin ich in den Bereichen Geschlechtergleichstellung und Geschlechterforschung an Hochschulen in Deutschland und der Schweiz tätig; zudem arbeite ich als Diversity Trainer*in. Mich treibt an: Mut zum Perspektivwechsel, Freude an Komplexität, Humor trotz Herausforderung.

Maruma Mundhaas: Bereits in meiner Diplomarbeit zur Gesundheitspädagogin forschte ich zur Wirkung von Yoga und Meditation. Als Yogalehrerin begeistere mich an dieser Lehre und Methode, wie wir die eigene Haltung überprüfen und uns immer wieder neu und jenseits aller Geschlechterzuschreibungen zur Welt in Bezug stellen können.

Kosten: 350,00 €

Die Kosten beinhalten die Unterkunft, gemeinsamen Essen (ohne Getränke), Teilnahmegebühren sowie Kursdokumentation.

Programm:

Tag 1, 05.03.2020

ab 12h: Ankommen in St. Ulrich
14h: Beginn
14-17h: Workshop-Programm
18h: Abendessen
20-22h: Yoga Nidra

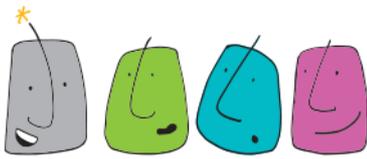
Tag 2, 06.03.2020

7.30-8h: Guten-Morgen-Spaziergang (fakultativ)
ab 8h: Frühstück
9.15-10.45h: Workshop-Programm
11:00-12:30h: Stärkendes Yoga
12.30h: Mittagessen
14-17h: Workshop-Programm

Kontakt und Anmeldung per Formular:

Bitte senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an Jennifer J* Moos unter post@diegrenzgaengerin.net

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr bis spätestens zum 15.11.19. Das Angebot findet ab einer Teilnehmendenzahl von 6 Personen statt.



*

Durchatmen und weitersehen – ein stärkendes Retreat für Gleichstellungsakteur*innen

Bildungshaus Kloster St. Ulrich (bei Freiburg im Breisgau)
Donnerstag, 05.03.2020 – Freitag, 06.03.2020

*

Anmeldung

Zur Person:

Nachname	<input type="text"/>
Vorname	<input type="text"/>
Titel	<input type="text"/>
Funktion	<input type="text"/>
E-Mail	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>

Rechnungsadresse:

Institution	<input type="text"/>
Abteilung	<input type="text"/>
Straße/Nr.	<input type="text"/>
PLZ/Ort	<input type="text"/>

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Retreat für Gleichstellungsakteur*innen an.

Die Kursgebühr in Höhe von 350.-€ überweise ich bis spätestens zum 15.11.19 auf folgendes Konto: Jennifer Moos, IBAN DE02692700240085228500; Verwendungszweck: „Kursgebühr Durchatmen 2020“.

Ort, Datum

Unterschrift