

# Impressionen

## von den Workshops „Creative Sunday for Everyone“.

Die Workshops richten sich an Menschen allen Alters. Deutschkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich.





GEMEINSAM DAS ALTER (ER)LEBEN

Stadtteil- und Seniorenangebote

Ziel der Workshops ist es, Menschen zusammenzubringen und ihnen ein Gefühl von Zugehörigkeit zu schenken, in einer angenehm unterstützenden und kreativen Atmosphäre. Die Workshops sind offen für Menschen mit allen sozialen und kulturellen Identitäten, also Merkmalen wie unter anderem Geschlechtsidentität, Geschlechtsausdruck, ethnische Zugehörigkeit, Klasse, religiöse Überzeugungen, sexuelle Identität und sexueller Ausdruck, Alter und körperliche Fähigkeiten. Durch dieses erfahrungs- und prozessorientierte Format entstehen stärkende Beziehungen, diskriminierungskritische Perspektiven und neue Ressourcen zur Bewältigung von Diskriminierung.

#### Zum Programm

Begonnen haben wir wie immer mit einer gemeinsamen, kreativen Eröffnungsrunde. Im Anschluss gab unterschiedliche Workshops z.B. geführte Tanz- und Körperübungen, um die Gruppe aus dem Kopf mehr in den Körper zu bekommen, gemeinsames Gruppenbild gestalten, was im Anschluss begutachtet und reflektiert wurde.

Yoga Einstiegsübungen, Speed-Painting (jeweils 2 Personen sitzen sich gegenüber, schauen sich gegenseitig an und haben 20 Sekunden Zeit, das Gegenüber zu Malen, ohne auf das Bild zu schauen, danach Wechsel), Salsa-Kurs, Improtheater-Session (Einstiegsübungen zum Locker werden und verschiedene Spiele, um ein Gefühl zu bekommen, wie Improvisations-Theater funktioniert), gemeinsamen Gestalten & Töpfern mit Ton ...

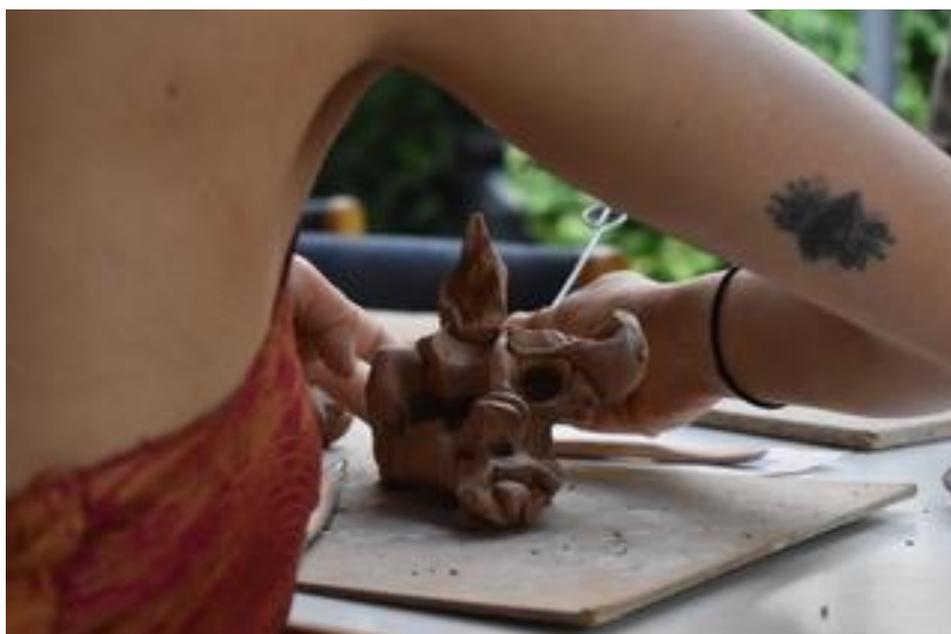


Weitere Informationen, auch zu Terminen:

[info@wellbeing4everyone.com](mailto:info@wellbeing4everyone.com)

[www.wellbeing4everyone.com](http://www.wellbeing4everyone.com)

[Linkedin](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#) | [Youtube](#)



GEMEINSAM DAS ALTER (ER)LEBEN

Stadtteil- und Seniorenangebote

