

Ruhe & Kraft finden



Wer leitet den Workshop?

Kuem leitet den Workshop.

Kuem begleitet einzelne Menschen und Gruppen dabei, einen anderen Zugang zu ihrem Körper zu bekommen. So kann gelernt werden, Gefühle und Körperreaktionen besser zu verstehen und damit umzugehen.

Wichtig ist Kuem dabei, langsam und sanft zu arbeiten. Der Körper ist dein Zuhause.

Kuem ist queer und hat koreanische und deutsche Wurzeln.

Mehr Informationen zu Kuem findest du unter:
www.queerbodywork.net

Hast du Fragen?

Du möchtest dich anmelden?

- Sprich mit deiner oder deinem Berater*in der OBR.
- Ruf uns an: 0163 - 697 78 46.
- Schreib uns eine Mail: bildung@opferberatung-rheinland.de



Ruhe & Kraft finden



Workshop

Sonntag 01.02.2026

13:00 - 16:00 Uhr

Köln

In diesem Workshop geht es um folgende Fragen:

- Was kann dir bei Stress helfen?
- Was passiert mit deinem Körper bei Stress?
- Wie kannst du dich beruhigen?

Du lernst einfache und entspannende Übungen für deinen Körper. Sie helfen dir bei Stress, gut mit dir selbst umzugehen.

Die Übungen kannst du auch im Alltag machen – zum Entspannen oder um dich zu beruhigen.

Du gehst gestärkt und mit einem guten Gefühl für dich und einen Körper nach Hause.

Der Workshop ist kostenlos!

Es gibt insgesamt 9 Plätze.

Bitte melde dich früh bei der OBR an!



Was machen wir?

- Du lernst Übungen für deinen Körper, die dir helfen besser mit Stress umzugehen. So lernst du im Alltag Ruhe, Entspannung und ein gutes Gefühl zu finden.
- Kuem leitet den Workshop.
- Zwei Mitarbeiterinnen der OBR sind beim Training auch dabei und für dich da.
- Alle Übungen werden dir gezeigt und auf Deutsch erklärt.
- Wir machen die Übungen teils auf Matten am Boden. Wenn du möchtest, kannst du auch einen Stuhl benutzen.
- Wir können auch Englisch oder Französisch sprechen.
- Du musst keine Übung machen, wenn du nicht möchtest.
- Du kannst jederzeit eine Pause machen.
- Du kannst jederzeit Fragen stellen.
- Wenn du dich nicht gut fühlst, kannst du zum Beispiel mit einer Mitarbeiterin der OBR sprechen.

Was gibt es vor Ort?

- Der Workshop findet in schönen Räumen in Köln statt.
- Es gibt einen Raum zum umziehen für alle.
- Auch eine kleine Küche und ein WC gibt es dort.
- Getränke und Snacks bringt die OBR für alle mit.
- Du kannst mit dem Bus, dem Zug und der Straßenbahn zum Workshop-Raum fahren. Die Adresse sagen wir dir, nach deiner Anmeldung.
- Fahrtkosten mit dem Bus, Zug oder der Straßenbahn können von der OBR bezahlen. Du musst uns dafür das Ticket und die Rechnung geben.

Was kannst du mitbringen?

- Bitte trag bequeme und warme Kleidung.
- Bitte ziehe warme Socken an. Im Workshopraum darfst du nicht mit Schuhe laufen.
- Bitte bring dir etwas zum Trinken mit.