

# Encontrar calma y fuerza



## ¿Quién dirige el taller?

Kuem dirige el taller.

Kuem acompaña a personas y grupos a desarrollar un nuevo vínculo con su cuerpo. Esto permite aprender a comprender mejor las emociones y las reacciones corporales y a manejarlas.

Para Kuem es importante trabajar de manera lenta y suave. El cuerpo es tu hogar.

Kuem es queer y tiene raíces coreanas y alemanas.

Puedes encontrar más información sobre Kuem en:  
[www.queerbodywork.net](http://www.queerbodywork.net)

## ¿Tienes preguntas? ¿Quieres inscribirte?

- Habla con tu asesor/a de la OBR.
- Llámanos: 0163 - 697 78 46
- Envíanos un correo electrónico:  
[bildung@opferberatung-rheinland.de](mailto:bildung@opferberatung-rheinland.de)

# Encontrar calma y fuerza



## Taller

Domingo, 01/02/2026

13:00 – 16:00

## Colonia

En este taller se abordarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué puede ayudarte a manejar el estrés?
- ¿Qué le ocurre a tu cuerpo durante el estrés?
- ¿Cómo puedes calmarte?

Aprenderás ejercicios simples y relajantes para tu cuerpo. Te ayudarán a manejar el estrés y a cuidarte a ti mismo.

También puedes hacer estos ejercicios en tu vida diaria – para relajarte o calmarte.

Salirás fortalecido y con una buena sensación sobre ti mismo y tu cuerpo.

**¡El taller es gratuito!**

**Solo hay 9 plazas disponibles.**

**¡Por favor, regístrate pronto en la OBR!**



# Encontrar calma y fuerza



## ¿Qué haremos?

- Aprenderás ejercicios para tu cuerpo que te ayudarán a manejar mejor el estrés. Así, aprenderás a encontrar calma, relajación y una buena sensación en tu vida diaria.
- Kuem dirige el taller.
- Dos empleadas de la OBR también estarán presentes durante la sesión y disponibles para ti.
- Todos los ejercicios se mostrarán y explicarán en alemán.
- Algunos ejercicios se realizarán en colchonetas en el suelo. Si lo prefieres, también puedes usar una silla.
- Algunos ejercicios se realizarán en colchonetas en el suelo. Si lo prefieres, también puedes usar una silla.
- No tienes que hacer ningún ejercicio si no quieres.
- Puedes tomar un descanso en cualquier momento.
- Puedes hacer preguntas en cualquier momento.
- Si no te sientes bien, por ejemplo, puedes hablar con una empleada de la OBR.

# Encontrar calma y fuerza



## ¿Qué hay en el lugar?

- El taller se llevará a cabo en bonitas salas en Colonia.
- Hay un vestidor disponible para todos.
- También hay una pequeña cocina y un baño.
- La OBR proporcionará bebidas y aperitivos para todos.
- Puedes llegar al taller en autobús, tren o tranvía. Te daremos la dirección después de tu inscripción.
- Los costos de transporte en autobús, tren o tranvía pueden ser cubiertos por la OBR. Solo necesitas darnos el boleto y la factura.

## ¿Qué puedes traer?

- Por favor, usa ropa cómoda y abrigada.
- Por favor, ponte calcetines calientes. No se permite usar zapatos en la sala del taller.
- Por favor, trae algo para beber.