

Huzur ve Güç Bulmak



Atölyeyi kim yönetiyor?

Atölyeyi Kuem yönetiyor.

Kuem, bireylerin ve grupların bedenleriyle farklı bir bağ kurmalarına rehberlik eder. Böylece duyguları ve beden tepkilerini daha iyi anlamayı ve onlarla başa çıkmayı öğrenebilirler.

Kuem için önemli olan, yavaş ve nazik bir şekilde çalışmaktır. Bedenin senin evindir.

Kuem queer ve Kore ile Alman kökenlidir.

Kuem hakkında daha fazla bilgiyi şuradan bulabilirsin:

www.queerbodywork.net

Soruların mı var?

Kayıt olmak ister misin?

- OBR danışmanıyla konuş.
- Bizi ara: 0163 - 697 78 46
- Bize e-posta gönder: bildung@opferberatung-rheinland.de

Huzur ve Güç Bulmak



Atölye

Pazar, 01/02/2026

13:00 – 16:00

Köln

Bu atölyede şu sorular ele alınacaktır:

- Stresle başa çıkmaya ne yardımcı olabilir?
- Stres sırasında vücudunda neler olur?
- Kendini nasıl sakinleştirebilirsin?

Vücudun için basit ve rahatlatıcı egzersizler öğreneceksin. Bu egzersizler, stresle başa çıkmaya ve kendine iyi bakmaya yardımcı olur.

Bu egzersizleri günlük yaşamında da yapabilirsin – rahatlamak veya kendini sakinleştirmek için.

Güçlenmiş ve kendinle ve bedenle ilgili iyi bir hisle eve döneceksin.

Atölye ücretsizdir!

Toplamda sadece 9 kontenjan vardır.

Lütfen OBR'ye erken kayıt olun!



Ne yapacağız?

- Stresle daha iyi başa çıkmaya yardımcı olacak beden egzersizlerini öğreneceksin. Böylece günlük yaşamında sakinlik, rahatlama ve iyi hissetmeyi öğrenebilirsin.
- Atölyeyi Kuem yönetiyor.
- OBR'den iki çalışan da eğitim sırasında yanında olacak ve sana destek verecek.
- Tüm egzersizler sana gösterilecek ve Almanca olarak açıklanacak.
- Bazı egzersizleri yerdeki matlarda yapacağız. İstersen bir sandalye de kullanabilirsin.
- Ayrıca İngilizce veya Fransızca da konuşabiliriz.
- İstemediğin bir egzersizi yapmak zorunda değilsin.
- İstedtiğin zaman ara verebilirsin.
- İstedtiğin zaman sorular sorabilirsin.
- Kendini iyi hissetmezsen, örneğin OBR'den bir çalışanla konuşabilirsin.

Orada neler var?

- Atölye, Köln'deki güzel salonlarda gerçekleştirilecektir.
- Herkes için bir soyunma odası vardır.
- Ayrıca küçük bir mutfak ve tuvalet de mevcuttur.
- OBR, herkes için içecek ve atıştırmalık sağlayacaktır.
- Atölyeye otobüs, tren veya tramvay ile ulaşabilirsin. Adresi kaydını tamamladıktan sonra sana bildireceğiz.
- Otobüs, tren veya tramvay yol masrafları OBR tarafından karşılanabilir. Bunun için bize biletini ve faturayı vermen yeterlidir.

Ne getirebilirsin?

- Lütfen rahat ve sıcak giysiler giy.
- Lütfen sıcak çoraplar giy. Atölye odasında ayakkabı ile dolaşmak yasaktır.
- Lütfen yanına içecek bir şey al.