

BODYSTORIES

Samstag, 21. Oktober – Samstag, 28. Oktober 2023

Hast du eigentlich schon einmal einen Liebesbrief an deinen Körper geschrieben? Er gehört zu dir wie nichts anderes – mit ihm verbringst du dein ganzes Leben. Du fühlst, denkst und bewegst dich mit ihm. Er könnte kaum wertvoller für dich sein. Manchmal vergisst du total, dass er da ist. Ein andermal spürst du ihn ständig und kannst an nichts anderes denken. Zumindest könnten wir ihm mal eine Ferienwoche schenken, oder?

In kreativen Aktivitäten denken wir über unseren Wohlfühlzustand und unsere persönlichen Grenzen nach. Wir entdecken körperliche Stärke in einem Wendo-Workshop (Selbstverteidigung) und üben körperlichen Ausdruck mit Tanz und Bewegung. Ein thematischer Ausflug nach Berlin, eine Stadtrallye, Wellness und Entspannung sorgen für eine abwechslungsreiche Ferienwoche!

Während der gemeinsamen Tage achten wir auch eine gute Stimmung in der Gruppe, sorgen für Respekt, Toleranz und üben uns darin, gegenseitig unsere Grenzen zu achten.

Kosten: 175 EUR (Ermäßigung möglich)

Für: Mädchen* aus Deutschland und Polen, 13 bis 17 Jahre

Ort: Bildungsstätte HochDrei, Holzmarktstraße 12, 14467 Potsdam

Kooperation: Fundacja Bezlik, Poznań

Gefördert durch: Deutsch-polnisches Jugendwerk, Brandenburgische Ministerien für Bildung, Jugend und Sport (MBJS) und für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz (MSGIV)

Deutsch-polnische Begegnung



- Kosten enthalten: Übernachtung, Verpflegung, Programm
- Außer Deutsch oder Polnisch sind keine Sprachkenntnisse notwendig – Sprachmittler*innen helfen bei der Verständigung
- Übernachtung in den Gästezimmern unserer Bildungsstätte
- Vollverpflegung in pädagogisch angeleiteten Kochgruppen
- Hin- und Rückfahrt muss selbst organisiert werden
- Anreise: Sa, 21.10., bis 15 Uhr / Abreise: Sa, 28.10., ab 13 Uhr

Anmeldung :

bildung@hochdrei.org | www.hochdrei.org

Ansprechpartnerin: Anku Religa

Tel./ WhatsApp/Signal: 0152 29394858

instagram: hochdrei_potsdam facebook: hoch.drei.5



**BILDEN UND
BEGEGNEN MIT
HOCH³**