




WORKSHOP-PROGRAMM SAMSTAG, 30.10.21

Infos und Programm unter: www.tvfk.de/freiraum

Anmeldung unter: frauen@tvfk.de oder

Whatsapp: 0176 35916860

Alte Seegrasspinnerei, Plochingerstr. 14, 72622 Nürtingen

<p>Forum-Theater</p> <p>Zeit: Samstag von 10-16 Uhr und Sonntag 12-17 Uhr Ort: Tagungsraum Workshopleitung: Tina Gallinsky max. Teilnehmer*innen: 8</p> <p>Forumtheater ist eine interaktive, emanzipatorische Theatermethode von Augusto Boal und dessen „Theater der Unterdrückten“. Wir untersuchen theatral Formen der Unterdrückung und greifen Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Alltag auf. Wir erarbeiten Szenen alltäglicher Ungerechtigkeiten und Repressionen, um gemeinsam beispielhafte Strategien und Lösungswege zu finden und im geschützten Raum zu erproben. Bitte bringt bequeme Kleidung mit.</p>	<p>Buchbinden: Feine Schachteln</p> <p>Zeit: Samstag von 11-17:30 Uhr mit Pausen Ort: Freiraum/ Siebdruckwerkstatt Workshopleitung: Kristina Hilles Teilnehmer*innen: 2-7</p> <p>Praktische Aufbewahrung und schöner Blickfang</p>  <p>Wir fertigen eine edle Federtasche aus stabiler Pappe mit Klappdeckel, die zusammengesetzt und dann mit besonderem Papier bezogen wird.</p> <p>→ zuzüglich ca. 10 € Materialkosten</p>
<p>Dance: Workshop!</p> <p>Zeit: Samstag 10-13:30 Uhr und 14 -17:30 Uhr Ort: Spiegelsaal Workshopleitung: Amélie Teilnehmer*innen: 8</p> <p>2 Workshops voller Musik, Tanz und Kreativität! Denke an bequeme Klamotten und Turnschuhe, eine volle Wasserflasche, ggf. Haargummi, Deo, Handtuch, ... ich freue mich auf dich!</p>	<p>Schmieden - Heißes Eisen</p> <p>Zeit: Samstag von 13-16 Uhr Ort: im Innenhof Workshopleitung: Gabi Mannke</p> <p>In diesem Workshop könnt ihr eine alte Handwerkskunst ausprobieren. Eisen wird zum Glühen gebracht und kann in eine neue Form gebracht werden. Aus Eisennägeln können Haken, Figuren, Messer u.ä. entstehen. Offenes Angebot.</p>
<p>Kalligraphie und Handlettering</p> <p>Zeit: Samstag Ort: Kulturkantine Workshopleitung: Amina Ramadan Teilnehmer*innen: offen für alle</p>	<p>Hatha Yoga</p> <p>Zeit: Samstag von 16-17 Uhr Ort: Yogaraum Workshopleitung: Sylvie Teilnehmer*innen: max. 12</p> <p>Hatha Yoga für Teens und Erwachsene</p>
<p>Was will ich wirklich? Ein Orientierungsworkshop, der Mut macht</p> <p>Zeit: Samstag von 10 -12 Uhr Ort: Yogaraum Workshopleitung: Nicole Limmer</p> <p>Wer willst du sein und wie willst du nie enden? Weißt du, wo es lang geht? Viele gut gemeinte Ratschläge bringen leicht vom eigenen Weg ab. In diesem Workshop kannst du herausfinden, wofür du brennst.</p>	<p>Trommeln mit allen Sinnen</p> <p>Zeit: Samstag 12:30 – 15:30 Uhr Ort: Yogaraum Workshopleitung: Halyna Burt Teilnehmer*innen: max. 8</p> <p>Rhythmus begegnet uns überall auf allen Ebenen – Herzschlag, Atem, Schritte, Sprache, Alltagsrhythmus etc. Wir wollen ihn gemeinsam erleben – mit Trommeln, Stimme und unserem Körper. Trommel-Ausleihgebühr: 3 € oder gerne selber mitbringen</p>
<p>Holz Möbel Zeit: Samstag Ort: Innenhof Workshopleitung: Suse Keppler</p> <p>Teilnehmer*innen: offen für alle, die mitmachen wollen. Wir bauen gemeinschaftliche Sitzmöbel</p>	



WORKSHOP-PROGRAMM SONNTAG, 31.10.21

Infos und Programm unter: www.tvfk.de/freiraum
 Anmeldung unter: frauen@tvfk.de oder
 Whatsapp: 0176 35916860
 Alte Seegrasspinnerei, Plochingenstr. 14, 72622 Nürtingen

Kleidertauschparty von 13-17 Uhr im Innenhof – bring eure Klamotten mit!	
<p>Forum-Theater</p> <p>Zeit: Samstag und Sonntag von 12- 17 Uhr</p> <p>Ort: Tagungsraum</p> <p>Workshopleitung: Tina Gallinsky</p> <p>max .Teilnehmer*innen: 8</p> <p>Wir untersuchen theatral Formen der Unterdrückung und greifen Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Alltag auf. Wir erarbeiten Szenen alltäglicher Ungerechtigkeiten und Repressionen, um gemeinsam beispielhafte Strategien und Lösungswege zu finden und im geschützten Raum zu erproben. Bitte bringt bequeme Kleidung mit.</p>	<p>Sing DICH frei!</p> <p>Zeit: Sonntag 15-16:30 Uhr</p> <p>Ort: Yogaraum</p> <p>Teilnehmer*innen: 2-15</p> <p>Workshopleitung: Isabell Maier</p> <p>In diesem Workshop werden wir Atemtechniken kennenlernen, einen spielerischen Kontakt zur Stimmbildung herstellen und eine Methode gemeinsam erforschen, die hilft, uns von bedrückenden Emotionen zu befreien – anhand von Singen, einer individuellen Fantasie Sprache. Lass Dich darauf ein und entdecke Deine Stimme ganz neu =)</p>
<p>Yoga-Flow für alle</p> <p>Zeit: Sonntag 11- 12 Uhr</p> <p>Ort: Yogastudio</p> <p>Workshopleitung: Esther Mauthe</p> <p>Teilnehmer*innen: 5-10</p> <p>Ein dynamischer Yogaflow für Frauen, die sich und ihren Körper spüren wollen – bewegen, atmen, ein wenig schwitzen und sich danach glücklich fühlen</p>	<p>Stencils schneiden und spraysen</p> <p>Zeit: Sonntag 13-17 Uhr</p> <p>Ort: Siebdruckwerkstatt</p> <p>Workshopleitung: Julia Spöhrer</p> <p>Teilnehmer*innen: 2-8</p> <p>Wir stellen eigene Schablonen oder Stencils her und spraysen Graffitis. Dafür müsst ihr FFP2 Masken mitbringen und Kleider die schmutzig werden dürfen.</p> 
<p>Orientalische Küche</p> <p>Zeit: Sonntag von 13-17 Uhr</p> <p>Ort: KulturKantine</p> <p>Workshopleitung: Amina Ramadan</p> <p>Teilnehmer*innen: 2-6</p> <p>Die orientalische Küche ist raffiniert, unglaublich würzig und abwechslungsreich. Hier könnt ihr sie kennenlernen!</p>	<p>Gedichte schreiben</p> <p>Zeit: Sonntag von 12:30-14:30 Uhr</p> <p>Ort: Yogaraum, bei gutem Wetter gehen wir raus</p> <p>Workshopleitung: Anke Gottschling</p> <p>Teilnehmer*innen: 2- 6</p> <p>Gemeinsam probieren wir verschiedene Methoden und Wege aus, die uns zu unseren eigenen Gedichten führen.</p> <p>Bitte mitbringen: etwas zum Schreiben und dich selbst</p>
<p>Dance: Tutorial!</p> <p>Zeit: Sonntag 11-13 Uhr</p> <p>Ort: Spiegelsaal</p> <p>Workshopleitung: Amélie</p> <p>Teilnehmer*innen: 8</p> <p>Erlerne eine Choreografie -</p> <p>Denke an bequeme Klamotten und Turnschuhe, eine volle Wasserflasche, ggf. Haargummi, Deo, Handtuch, ... ich freue mich auf dich!</p> <p>→ kombinierbar mit Workshop Dance: Freestyle</p>	<p>Dance: Freestyle!</p> <p>Zeit: Sonntag 13:30-16:30 Uhr</p> <p>Ort: Spiegelsaal</p> <p>Workshopleitung: Amélie</p> <p>Teilnehmer*innen: 8</p> <p>Du liebst es in deiner Freizeit zu tanzen und würdest gerne neue Moves erlernen? Dann bist du hier genau richtig. Lerne neue Tanzschritte und finde deinen eigenen Style. Denke an bequeme Klamotten und Turnschuhe, eine volle Wasserflasche, ggf. Haargummi, Deo, Handtuch, ... ich freue mich auf dich!</p>