

## BEWEGUNGS- UND MUSIKORIENTIERTE STABILISIERUNGSGRUPPE

FÜR FRAUEN MIT FLUCHT- UND MIGRATIONSGESCHICHTE



**Gemeinsam stark im Leben – Gesundheit und Integration von Frauen fördern**

Sie können nicht gut schlafen oder haben Alpträume? Sie sind manchmal ohne erkennbaren Grund traurig, ängstlich oder wütend? Ihr Kopf ist manchmal voll mit Gedanken und Bildern, die Sie nicht stoppen können? Möchten Sie lernen, was Sie in diesen Situationen tun können, um sich selbst zu helfen? Dann ist diese Gruppe genau das Richtige für Sie!

### WANN?

Jeweils montags, von **16:00 – 18:00 Uhr**

03.03.2025 – Termin 1 – Kennenlernetreffen

17.03.2025 – Termin 2

24.03.2025 – Termin 3

31.03.2025 – Termin 4

07.04.2025 – Termin 5

28.04.2025 – Termin 6

05.05.2025 – Termin 7

12.05.2025 – Termin 8

19.05.2025 – Termin 9

### WO?

Pari Kita Kinderhaus Leolino,  
Sündersbühlstr. 14, 90439 Nürnberg

### KOSTEN?

Kostenfrei (0,00 Euro)

### Voraussetzung:

Deutsch A2-Niveau wünschenswert

### Veranstalter:

Stiftung Wings of Hope Deutschland,  
Kooperation mit Meu Cazuá Capoeira e.V.

Anmeldung **bis zum 03.03.25** per E-Mail:

[lucija.lukicholjan@wings-of-hope.de](mailto:lucija.lukicholjan@wings-of-hope.de)



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration



## **Beschreibung**

In dieser Gruppe möchten wir Bewegungen, Gesang und Rhythmusübungen aus der Capoeira anbieten, um Ihnen zu helfen, besser mit Belastungen, die durch Flucht oder Erfahrungen im Heimatland entstanden sind, umzugehen. Wir sprechen darüber, wie Sie sichere Orte und gute Momente im Alltag schaffen können und was hilft, wenn negative Gefühle oder alte Bilder im Kopf auftauchen. Ziel ist es, Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken, mehr Lebensfreude und Sicherheit zu spüren und stark im Leben zu stehen.

## **Was ist Capoeira?**

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kampfkunst, die ursprünglich durch Menschen aus verschiedenen Regionen des afrikanischen Kontinents in Brasilien als Widerstand gegen die Versklavung durch die europäische Bevölkerung entwickelt wurde. Heute wird Capoeira weltweit ausgeübt. Mit ihren Bewegungen entwickeln die spielenden Personen dabei einen Dialog aus Kampf und Tanz zu Musik und Gesang. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jede Person kann Capoeira spielen.**

## **Inhalte**

- Schaffung eines sicheren Raumes
- Verstehen was bei traumatischen Erfahrungen in Körper und Gehirn passiert
- Kennenlernen hilfreicher Übungen aus Capoeira und Traumapädagogik zum Umgang mit belastenden Gefühlen, Stress und Symptomen
- Zugang zum Capoeira-Spiel durch einfache Bewegungen, Gesang und Rhythmusübungen

## **Leitung**

**Miriam Pechmann** (sie/ihr) und **Tabea Doll** (sie/ihr). Miriam ist Psychologin und studiert im Master klinische Psychologie und Psychotherapie. Sie praktiziert Capoeira seit 15 Jahren. Tabea ist Sozialpädagogin und Traumapädagogin. Sie arbeitet in der Fachberatungsstelle Jadwiga Nürnberg und hat nebenberuflich bereits mehrere Stabilisierungsgruppen für Frauen durchgeführt. Sie praktiziert Capoeira seit 9 Jahren. Beide trainieren Capoeira bei Meu Cazuá Capoeira e.V.

## **Wer ist und was macht die Stiftung Wings of Hope Deutschland?**

Trauma heilen, Frieden stiften, Versöhnung leben. Mit diesem Dreiklang beschreiben wir die Vision, für die wir arbeiten. Wir unterstützen Menschen, die unter den Folgen von Krieg und Gewalt leiden. Das tun wir durch

- Traumaweiterbildungen im In- und Ausland für Menschen in helfenden Berufen
- Friedens- und Dialogarbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Traumaberatung und therapeutische Angebote
- Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema Gewalt und ihre gesellschaftlichen Folgen

Wings of Hope Deutschland ist eine gemeinnützige Stiftung der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern mit Sitz in München, Nürnberg und Ruhpolding. Wir arbeiten in Deutschland und gemeinsam mit Partnerorganisationen in Bosnien und Herzegowina, Kurdistan-Irak, Palästina und Israel, der Ukraine sowie in Brasilien und Zentralamerika.

Die Stabilisierungsgruppen werden aus Mitteln der Asyl, Migrations- und Integrationsfonds der Europäischen Union gefördert.



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration

