

Rest is Resistance: Kraft schöpfen, Kraft teilen

Empowerment-Workshop für afrodiasporische FLINTA

Kursnummer 26Z111094

Beginn Samstag, 21.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Ashante Röchling

Kursentgelt 0,00 €

Ausgehend von Tricia Herseys Ansatz „*Rest Is Resistance*“ lädt dieser interaktive Workshop dazu ein, Erholung als Form von Selbstermächtigung und Widerstand neu zu denken.

Gemeinsam schaffen wir einen Raum, um über Ruhe, Grenzen, Fürsorge und nachhaltige Kraftquellen ins Gespräch zu kommen. Dabei stehen sowohl die eigene Regeneration als auch die gegenseitige Stärkung innerhalb der Community im Mittelpunkt.

***Hinweis:** Dieser Workshop wird angeboten für afrodiasporische FLINTA (Frauen, Lesben, inter-, nichtbinäre, trans- und agender Personen).*

Nur mit Anmeldung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.11.2026	14:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

[zur Kursdetail-Seite](#)