

MUT IST EIN MUSKEL

DER TRAINERT WERDEN KANN!

Sie engagieren sich seit Jahren und haben das Gefühl, dass sich nichts verändert?

Sie fühlen sich ohnmächtig, weil immer dieselben Menschen im Strukturwandel profitieren und ihre Perspektiven nicht einbezogen werden? Sie sind an einem Punkt angekommen, an dem sie sich mutlos fühlen, weil sich doch nichts zu verändern scheint?

Dann ist unser **MUT-MUSKEL-Training** genau das richtige für Sie! Mit einem Trainingsplan aus Selbstreflexion, Kunst und Aktivismus, stellen wir uns Themen, die uns mutlos, ohnmächtig oder wütend machen. Mit unseren Methoden verwandeln wir diffuse Gefühle in konkrete Aktionen, die Ihnen Kraft geben und Veränderungen langfristig, kreativ und wirkungsvoll anstoßen.

Im Fokus stehen:



Empathie, Selbstempathie und konstruktiver Umgang mit Wut



Aktionskunst und kreative Konzeptionsmethoden



Kennenlernen, Netzwerken und gemeinsam ins Handeln kommen



WIESO HEISSEN WIR RADIKALE TÖCHTER?

Radikal (lateinisch radix: die Wurzel/ der Ursprung) sein, denken und handeln heißt für uns, gesellschaftlichen und ökologischen Herausforderungen mit echten Alternativen zu begegnen.

Radikal sein heißt, Regeln als gemacht anzuerkennen und Umstände nicht als gegeben zu akzeptieren, sondern bewusst an ihren Veränderungen mitzuwirken – durch Kunst.

Radikal, nicht um den Radikalismen an den äußeren Rändern Zuspruch zu geben, sondern weil die großen Herausforderungen unserer Zeit große Antworten verlangen.

Der Begriff **Töchter** markiert den Anbruch einer neuen nicht-patriarchalen Zeit. **Töchter** steht für die Zukunft. Auch Männer können **Radikale Töchter** sein.

Als **Radikale Töchter** können sich alle identifizieren, die ins gesellschaftliche Handeln kommen wollen, um Demokratie zu stärken und Diskriminierungen abzubauen.



Mehr Informationen
zu Terminen und
zur Anmeldung
finden Sie hier

Das Angebot ist kostenfrei. Für die Teilnahme können Sie eine Bildungsfreistellung beantragen.

