

BODYSTORIES

Sobota, 21.10. – Sobota, 28.10.2023

Czy napisałaś już kiedyś list miłosny do własnego ciała? Przecież ono należy do ciebie tak bardzo jak nic innego – spędzasz w końcu z nim całe swoje życie. Czujesz, myślisz i poruszasz się nim i z nim. Nic innego nie jest bardziej wartościowe od niego. Czasem zapominasz, że istnieje, a innym razem ciągle je czujesz i nie możesz myśleć o niczym innym. A może by tak poświęcić mu choć jeden tydzień, co o tym sądzisz?

Zapraszamy cię na polsko-niemieckie spotkanie jesienne, którego tematem jest ciało. Program wypełnią kreatywne aktywności dotyczące dobrego samopoczucia i naszych osobistych granic. Podczas warsztatów WenDo (metoda samoobrony i asertywności) odkryjemy mocne strony własnego ciała, będziemy trenować ekspresyjny taniec i ruch. Poza tym w programie jest zaplanowana tematyczna wycieczka do Berlina i gra miejska. Metody dobrej kondycji zdrowia i aktywny wypoczynek wypełnią czas w Poczdamie. Podczas spotkania wspólne będziemy dbać o dobrą atmosferę w grupie, wzajemny szacunek, tolerancję, a także będziemy praktykować wzajemne poszanowanie naszych granic.

Koszt: 440 złotych

Dla: Młodzieży z Polski i Niemiec w wieku 13 -17 lat

Miejsce: Centrum Edukacyjne HochDrei, Holzmarktstr. 12, 14467 Poczdam

Współpraca: Fundacja Bezlik (Poznań)

Dofinansowanie: Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży, Ministerstwo Spraw Społecznych, Zdrowia, Integracji i Ochrony Konsumentów Kraju Związkowego Brandenburgia (MSGIV)

Polsko-Niemieckie Spotkanie



- Koszty obejmują: zakwaterowanie, wyżywienie, program
- Poza językiem niemieckim lub polskim, znajomość języków obcych nie jest potrzebna - osoby pośredniczące językowo pomogą w komunikacji
- Nocleg w pokojach gościnnych naszej placówki oświatowej
- Pełne wyżywienie w prowadzonych przez nas grupkach kulinarnych
- Podróż należy zorganizować we własnym zakresie
- Przyjazd: Sob, 21.10. do godz. 15 / Wyjazd: Sob, 28.10. od godz. 13

Zapisy :

bildung@hochdrei.org | www.hochdrei.org

Osoba odpowiedzialna: Anku Religa

Tel: +49 152 29394858



instagram: hochdrei_potsdam

facebook: hoch.drei.5

**BILDEN UND
BEGEGNEN MIT
HOCH³**