



## Einladung POLYRHYTHMS 2023

POLYRHYTHMS geht ins dritte Jahr! Wir wollen einen Raum aufmachen für empowernde Gemeinschaftserfahrungen. Uns in Vielfältig- und Einzigartigkeit sehen, unterstützen und feiern. Unsere Nervensysteme kollektiv herunterfahren, uns an unsere Widerstandsfähigkeiten und Ressourcen erinnern und uns in einer herausfordernden und diskriminierenden Welt gegenseitig stärken. Dahinter stehen bei uns Visionen von Health Justice und Zugang zu psychischer Gesundheit für alle Menschen.

POLYRHYTHMS besteht aus Gruppentreffen ca. 1x im Monat und optionalen Einzelsitzungen.

In den Gruppentreffen nutzen wir Methoden aus der TaKeTiNa® Rhythmuspädagogik. Der eigene Körper wird zum Instrument und der entstehende Rhythmus und die Resonanz in der Gruppe zum Werkzeug, um **Resilienz zu stärken** und **gemeinschaftlichen Zusammenhalt** zu erfahren. Neben TaKeTiNa bringen wir langjährige Erfahrungen und Angebote aus **Systemischer Körpertherapie** und **Gruppenprozessbegleitung** mit wie: Selbstregulations- und Entspannungstechniken, Imaginationsarbeit und Meditation, künstlerischer Ausdruck wie Zeichnen und Schreiben, Aufstellungs- und Ritualarbeit, Empowerment. Wir richten uns im Prozess auch nach euren Vorerfahrungen, Bedürfnissen und Grenzen. In den Einzelsitzungen gestalten wir einen **respektvollen und wertschätzenden** Raum für deinen persönlichen Prozess.

POLYRHYTHMS richtet sich an queere Menschen mit Marginalisierungs- und Diskriminierungserfahrungen, insbesondere an Menschen mit trans-, inter- und nicht-binären Identitäten, Black Indigenous People of Color, Juden\_Jüdinnen, Menschen mit Fluchterfahrungen und Migrationserbe.

Wir sind Ali (Pronomen they/sie), Matthias (er) und Gregöre (sie/keins). Wir sind alle 3 weiß, endo und ohne sichtbare Behinderungserfahrung. Manche von uns sind nicht-binär transfeminin, manche cis, manche jüdisch, manche christlich, queer, mit und ohne Migrationshintergrund, mit ostdeutscher Sozialisierung, mit Armutsklassen-Hintergrund und mit Zugang zu akademischer Bildung, von mental health betroffen.

Das Projekt wird durchgeführt von Trans Inter Aktiv Mitteldeutschland e.V. in Kooperation mit dem Queer Refugees Network/Rosa Linde e.V., finanziert durch das Referat für Migration und Integration der Stadt Leipzig (beantragt).

### Rahmenbedingungen:

- Sprachen: Deutsch/Englisch/Französisch
- kostenfreie Teilnahme mit negativ Corona-Test und regelmäßiger Teilnahme
- Info- und Kennenlern-Termin am Sonntag, den 15.01. um 14.00-17.00 Uhr.

Weitere Gruppentermine:

- Dienstags jeweils 17.00-19.00: 14.02. / 07.03. / 18.04./ 09.05./ 06.06. /19.09.

- Samstags jeweils 14.00-18.00: 15.10.

Ort: VAMOS (Arthur-Hofmann-Str. 58, Hinterhaus)

Barrieren: Raum ist über 8 Treppenstufen erreichbar, keine barrierefreie Toilette.

Einzel-Termine werden individuell vereinbart.

Ort: System.Körper.Raum,Hildebrandstraße 36, Ecke Dölitzstraße.

Barrieren: Raum ist über 3 Treppenstufen erreichbar, Rampe vorhanden. Toilette ist nicht barrierefrei und über weitere 8 Treppenstufen erreichbar.

**Anmeldung per E-Mail ([polyrhythms@posteo.de](mailto:polyrhythms@posteo.de)) oder SMS an 0152 3762 9050 (Whatsapp):**

- Wenn du erstmal zum Info-Workshop kommen magst, reicht eine kurze Nachricht.

- Für die verbindliche Anmeldung zum Projekt (bis 21.01.) wünschen wir uns, dass du kurz auf die Fragen eingehst. Wir versuchen dann zeitnah eine ausgewogene Gruppe zusammenzustellen. Die Plätze sind begrenzt.

1.) Warum hast du Lust dabei zu sein?

2.) Welche Vorerfahrung mit Rhythmus- und Körperarbeit, Wünsche, Sorgen, Bedenken bringst du mit?

3.) Wie positionierst du dich gesellschaftlich? Welche Aspekte deiner Identität, deiner Erfahrungen und deines Gewordenseins sind dir gerade wichtig (z.B. Rassismus, Gender, Klassismus)?

4.) Unsere Sprachen sind hauptsächlich englisch und deutsch. Brauchst du eine weitere Übersetzung?

5.) Um Vertrauen aufbauen zu können, ist es uns wichtig, dass die Gruppe möglichst fest und beständig ist. Wie regelmäßig kannst du an unseren Gruppentreffen teilnehmen? An (fast) allen Treffen (90-100%), an vielen Treffen (70-90%) oder an mehr als der Hälfte der Treffen (50-70%)?

6.) Uns ist wichtig, dass alle, die wollen, teilnehmen können. Gibt es etwas, das du brauchst oder auf das wir achten können, damit du gut teilnehmen kannst und von dem du willst, dass wir es vorher wissen?

Benenne bitte eine Ansprechperson, die wir bei Bedarfen und Rückfragen ansprechen können und gib einen Telefonkontakt an.