

Gender and Language	In almost all languages, women are more greatly disadvantaged by gender exclusive language than men. Masculine language forms have the capacity to make women seem unfit for leadership positions, automatically activate negative stereotypes and make women who hear it feel actively excluded. Gender-Inclusive Language is used in order to increase the visibility of women in language or substitute gender exclusive forms. This presentation highlights the problems with masculine language in both German and English and provides some suggestions to reduce the impact of gender exclusive language.
Eine Kichererbse kann mensch zwar zerdrücken aber viele bilden Hummus...	Kennst du das Gefühl, dass das Aufstehen für die Arbeit dich richtig angurkt? Sind deine Mitarbeiter*innen und Chef*innen alles Tomaten? Bist du so desillusioniert von deiner Arbeit, dass du keine Banane mehr ins Rollen bringen willst? Dann komm zu unserem Workshop! Hier geht es aber nicht um Früchte und Gemüse. Wir werden praktische Methoden aufzeigen und üben, damit du dich und andere an deinem Arbeitsplatz emanzipatorisch organisieren kannst. Alle Macht der Basis (und den Kichererbsen!)
Diskussion und Austausch über Poly*	Wir möchten einen Raum schaffen, um über unsere Bedürfnisse, Ängste und Ideen bezüglich Poly*beziehungen zu sprechen. Egal ob du persönliche Erfahrungen mitbringst oder nicht, bist du herzlich willkommen. Der Rahmen wird offen sein, wobei der Inhalt von uns allen gemeinsam gestaltet und erarbeitet wird. Uns ist ein rücksichtsvoller Umgang wichtig, wobei wir auf die eigenen Grenzen und die der anderen acht geben und sie respektieren.
Workshop für Körperarbeit, Begegnung und Austausch	Unsere Körper tragen Geschichten. Ihre Erfahrungen & Erlebnisse prägen unsere Art einander zu begegnen & miteinander in Berührung zu kommen. Durch das Erleben verschiedener Körperarbeitsmethoden und -übungen schaffen wir Raum für bewusste Wahrnehmung von uns selbst und anderen. Der Workshop umfasst Einzelübungen, Übungen zu zweit und Austausch in der Gruppe. Mit einfachen Bewegungsübungen versuchen wir in Kontakt mit dem ganzen Körper zu kommen. Die Bewegungsübungen können aktivierend oder entspannend sein. Durch verschiedene Übungen werden persönliche Grenzen thematisiert. Dabei beobachten wir uns und unser Gegenüber achtsam aus der Distanz und bei Berührung. Dieser Workshop ist Resultat verschiedener Auseinandersetzungen und Diskussionen rund um das Thema Traumaverarbeitung seit dem Workshop "Körperarbeit und kollektive Traumaverarbeitung" im Dezember 2017 in Zürich, einem Workshop zu Körperarbeit im Juni 2018 in Basel, sowie einem ersten Trauma-Treffen in Bern im April 2018. All jenen, die uns in kleineren und grösseren Runden geholfen haben, Widersprüche und Herausforderungen betreffend dieser Themen besser zu verstehen, wird auf diesem Weg herzlich gedankt.
Sexarbeit	Wir alle sind mit Stereotypen über Sexarbeit konfrontiert. Durch Filme news etc. In diesem workshop tauschen wir uns über unsere Vorurteile aus und versuchen diese zu hinterfragen.
Recycled Strap-on Harness selber machen	Leder ist scheisse und vegane Strap-on Harnesses teuer. Darum machen wir in diesem workshop unser eigener und zwar aus kaputten veloschläuchen.
Zusammen programmieren lernen	Hast du auch Lust darauf, mal ein bisschen in die Welt des Programmierens einzutauchen? Selber bin ich keine Profi. Im Workshop vermittele ich in einem kurzen Input ein paar Grundlagen (z.B. welche Sprachen gibt es?), dann machen wir uns gemeinsam ans Werk und lernen ein bisschen HTML, CSS, PHP, oder andere Sprachen. Wenn du Lust hast, bring deinen Laptop mit - ist aber gar nicht zwingend! ----- Have you ever thought about delving into the world of coding?  I'm no pro myself. I would like to give a bit of a input into the basics (i.e. what languages are there?), after which we can get into coding ourselves and start learning some languages (HTML, CSS, PHP or others).

<p>Theaterworkshop: Rebel Girls</p>	<p>"Good Night Stories For Rebel Girls - 100 außergewöhnliche Frauen" schreibt als derzeitiger Bestseller Geschichte und verbreitet sich rasant unter Frauen und Männern, werdenden Müttern und Vätern, Familien und Schulen. Aus gutem Grund, denn das Buch erzählt Geschichten von Frauen die Klischees brechen, die ihre Ideen durchsetzen, die mit ihrer Willenskraft großes erreichen!</p> <p>Mit diesem Buch als Vorlage könnt ihr euch eine Geschichte einer Frau aussuchen. Auch andere starke Frauen (wie etwa euer Idol) von denen ihr viel wisst, könnt ihr wählen. Wir machen die Figuren lebendig und bringen sie auf die Bühne. Wir geben ihnen ein Sprachrohr und erleben sie ganz groß, ganz nah.</p> <p>Mit theaterpädagogischen Hilfsmitteln werden wir uns an das Stehen auf der Bühne (mit Präsenz und kräftiger Stimme!) heranasteten. Wir werden die Figuren kennenlernen, sie unter die Lupe nehmen und ihnen dann Leben einhauchen.</p> <p>Im Anschluss an den Workshop gibt es die Möglichkeit in einer "Werkschau" die Ergebnisse unserer Arbeit zu präsentieren. Keine Sorge, niemand wird gezwungen werden auf der Bühne zustehen! Durchaus aber dazu motiviert!</p> <p>Wärmstens,</p> <p>CC, Cecilia (Theaterpädagogin und Schauspielerin)</p> <p><i>English version</i></p> <p>"Good Night Stories For Rebel Girls - 100 Tales of Extraordinary women" is a current Bestseller and is spreading rapidly among women and men, becoming mothers and fathers, families and schools. For a good reason, because it tells stories of women breaking stereotypes, enforcing their ideas, achieving greatness with their willpower!</p> <p>With this book as a template you can choose a story of one of the women. You can also choose other strong women who are your idol and of which you have good informations! We will bring the characters to life and bring them on to stage. We will give them a mouthpiece and will experience them very big and very close.</p> <p>With theater educational methods, we will practice to stand on stage (with presence and powerful voice!), we will get to know the characters, take them under the microscope and then breathe life into them.</p> <p>At the end of the workshop you will have the possibility to show the results of our work in a "retrospective" to interested people. No worries, nobody will be forced to stand on the stage! But definitely motivated to do so.</p> <p>Warmly,</p> <p>CC, Cecilia (drama teacher and actress)</p>
<p>Antifeminismus von Rechts!</p>	<p>Ein rechtsbürgerlicher antifeministischer Backlash geparrt mit einer konservativ- christlich-abendländischen Philosophie spiegelt sich in zahlreichen Ländern wieder.</p> <p>Wenn sogenannte "Patriot_innen" plötzlich "den Feminismus" für sich entdecken (siehe u.a. die Silvester-Vorfälle in Köln), wenn von "den starken Frauen" der Identitären Bewegung die Rede ist und deren "Postergirls" ins Zentrum der Inszenierung rücken, dann zeigt sich spätestens da die Notwendigkeit, genauer hinzusehen und diesen "Feminismus" als auch die damit zusammenhängenden Geschlechterbilder als das zu erkennen, was sie sind: reaktionär und antifeministisch.</p> <p>Aber auch konservative Parteien wie ÖVP, SVP, CSU, .....haben kein Problem lang erkämpfte Frauen*rechte wie zum Beispiel das Recht auf Selbstbestimmung über den eigenen Körper , und die verbundene Fristenlösung, wieder in Frag zu stellen. Fachstellen dessen Fokus auf feministische Arbeit gerichtet ist drohen Kürzungen oder Schliessungen.</p> <p>Eine Diskussionsrunde zum Thema: Antifeminismus von Rechts! Strategien finden! Gemeinsam antifeministischen, rechtskonservativen Backlash, entgegen stellen !</p>

<p>What about the rapists?</p>	<p>What about the rapists? Input und Diskussion zu Community Accountability und anderen feministischen Praxen! Versuch einer kritisch reflektierten Diskussion anhand von Texten!</p> <p>In den verschiedenen feministischen Bewegungen wurde und wird sich immer wieder notgedrungen selbst-organisiert und autonom mit sexualisierter Gewalt und Täter*innen auseinandergesetzt. Als queer-feministische Anarch*istinnen lehnen wir den Staat und damit Polizei als Problemlösungsinstanz für Konflikte ab – weil Staat und Polizei selbst patriarchale Herrschaft ausüben und daher für uns niemals Teil eines anti-sexistischen Kampfes sein können. Eine Herangehensweise, die sich gegen Polizei und Knäste richtet und insbesondere aus nicht-weißen feministischen Kontexten in den USA heraus entstand, ist die der Community Accountability (z.B. beschrieben im Zine ‚What about the rapists?‘ auf <a href="http://dysophia.org.uk">dysophia.org.uk</a>). Diese Idee von Community Accountability (dt.:~ gemeinschaftliche Verantwortung) soll an diesem Abend vorgestellt werden. Danach soll es um eine anarchistisch-insurrektionalistische Kritik und einen Gegenentwurf für den Umgang mit Täter*innen gehen (z.B. das Zine ‚Dangerous Spaces‘ von Untorelli Press). Diese beiden unterschiedlichen feministischen, herrschaftskritischen Zugänge zum Umgang mit sexualisierter Gewalt und Täter*innen bieten jedenfalls einige Grundlage zur Diskussion!</p> <p>Klick auf das Cover von den Zines, wenn du sie zum lesen oder ausdrucken downloaden willst! Texte:</p> <p><a href="https://www.transformativejustice.eu/en/reading-writing/">https://www.transformativejustice.eu/en/reading-writing/</a></p> <p><a href="https://dafq.blackblogs.org/wp-content/uploads/sites/451/2017/10/dangerous.pdf">https://dafq.blackblogs.org/wp-content/uploads/sites/451/2017/10/dangerous.pdf</a> <a href="https://dafq.blackblogs.org/wp-content/uploads/sites/451/2017/10/Dys5-WhatAboutTheRapistsWeb2.pdf">https://dafq.blackblogs.org/wp-content/uploads/sites/451/2017/10/Dys5-WhatAboutTheRapistsWeb2.pdf</a></p> <p>der Workshop dauert aus erfahrung mind 3 Stunden ist sehr intensiv, es sollte vielleicht auch eine Triggerwarnung, zwecks Gewaltthemen, die behandelt werden, angefügt werden.</p> <p>Realistisch gesehenen: kann auch euer Statement zu Gewalt von 2017 angefügt werden, wir finden es gar nicht so schlecht: eine Endlösung zum Thema Gewalt ist schwierig zu finden!</p> <p>*** Wir* alle machen Fehler, auch noch die allergeübteste Person! *** ausserdem: +++ Safer / Braver Spaces +++ (=sicherere / tapferere Räume) Feministische Raumpolitiken – ob offen für alle Geschlechter, für flti, fltiaq, ... versuchen Diskriminierung aktiv zu verändern. flti_Räume wollen die Voraussetzungen für einen Austausch in einem geschützteren Rahmen bieten. Warum nicht „safe“(„sicher“)? Da wir* alle Teil der Gesellschaft sind, können wir nicht „ausserhalb“ sein. Wir konstruieren die Verhältnisse mit. Es gibt also keinen ‚sicheren‘ Raum, und noch weniger einen sicheren Raum für alle unterschiedlichen Positionen. Wir können temporär geschützte- re Räume für unterschiedliche Positionen schaffen, in denen wir ‚tapferer‘ handeln lernen.</p>
<p>Warum Kapitalismus scheisse ist - Für die Frauenrevolution</p>	<p>Frauenbefreiung ohne Revolution ist Illusion. Denn das Patriarchat steckt nicht nur in den Köpfen, sondern hat im Kapitalismus eine zentrale Funktion. Die geschlechtsspezifischen Arbeitsteilung ist ein Grundpfeiler des Kapitalismus. In diesem Workshop wollen wir erarbeiten, was das heisst "Geschlechterverhältnisse sind Produktionsverhältnisse" und wie dies mit Sexismus und Heteronormativität zusammenhängt. Aus dieser Kritik können Schlüsse auf den Widerstand gegen Patriarchat und Kapitalismus gezogen werden. Wie wir die Frauenrevolution praktisch organisieren und erkämpfen werden wir im zweiten Teil besprechen.</p>
<p>Baumklettern</p>	<p>Einführung in Baumklettern. Materialkenntnis, Aufstieg und Abseilen am Seil, erlernen der entsprechenden Knoten, je nach Wunsch und Vorwissen Rettungen, Einrichten vom Aufstiegsseil, Abziehen vom Aufstiegsseil.</p>

Kräuter-Workshop/ Atelier  
d'herbes et plantes  
medicinales/ Medical plant  
and herb workshop

Chrütterworkshop – wir machen Soli-Kräutersalz und -Salbe zur Unterstützung von Kämpfen!

In diesem Workshop wollen wir Kräuter sowie Ölauszüge zu Kräutersalz und Salben verarbeiten. Die Idee ist, diese als Soli-Produkte zu verkaufen. Wie und wo der Verkauf stattfinden soll, möchten wir am FemWo mit den Interessierten gemeinsam entscheiden - genau so wie auch wohin das grössere oder kleinere Geld fließen soll.

Wir werden eine temporäre Werkstatt einrichten die bis zum Samstag Abend stehen bleibt und über die neben der Workshopzeit frei verfügt werden kann. Am Freitag von 8h bis 10.30h werden wir unter Anleitung Salbe herstellen. Am Samstag verarbeiten wir die Kräuter zu Kräutersalz, füllen die Salben in Töpfli und beschriften die Papiertüten, Gläslis und Töpfli.

Wenn du Lust hast am Workshop mitzumachen (es darf auch einfach an einem Tag mitgemacht werden), dann bring entweder Nichts oder schon getrocknete Kräuter, Bienenwachs (sorry, nicht vegan), deine vorbereiteten Ölauszüge, verschliessbare Töpfli, Gläslis, Mörser, Papiertüten, Stifte und Etiketten mit.

Wir werden sehen, was zusammenkommt! Und freuen uns auf Heilpflanzengespräche und mehr!

\*\*\*

Atelier d'herbes et plantes medicinales – nous produisons du sel d'herbes et une crème de solidarité au soutien de luttes!

Dans cet atelier nous aimerions produire des sels d'herbes et des crèmes. L'idée est de les vendre comme produits de solidarité. Comment se déroulera la vente des produits on aimerait décider collectivement au FemWo avec des personnes intéressées – et aussi où l'argent ira.

Nous installerons un atelier temporaire qui sera prêt à utiliser jusqu'à Samedi soir et pourra-t-être utilisée parallèlement au programme officiel. Le vendredi matin, de 8h à 10.30h nous produiseront une crème ensemble pour celles qui sont intéressées. Le Samedi nous faisons un sel d'herbes, et terminerons les derniers pas de la production de crèmes.

Si tu as envie de participer à l'atelier (aussi pendant une journée seulement), apporte ce que tu as à la maison: tes herbes séchées, des huiles de macération (des huiles avec des plantes macérées), cire d'abeille (excusez-nous, c n'est pas végan), des petits pots au verre déjà bien lavés, des petits sachets pour le sel, des étiquettes.

On verra, qui apporte quoi! On se réjouit de rencontres et papottage sur les plantes médicinales et leurs (nos) forces!

\*\*\*

Medical plant and herb workshop – we're producing solidarity herb salt and creams to support (our) struggles!

In this workshop we'd like to produce salt herbs and creams. The idea is to sell these as solidarity products afterwards. How the selling will look like, we want to decide collectively at the FemWo with interested people – including where the money should flow to.

We'll install a temporary production place which can be used until Saturday night and parallel to the official programme. Friday morning, from 8am to 10.30am we'll make a cream together for those who want to share or gain their experiences. Saturday, we'll finish the final steps of the cream production and will produce herb salts.

If you want to participate at the workshop (also for one day or a short time), please bring whatever plant stuff you've got at home: your favourite dried herbs, your oil extractions (oil where plants have macerated for about a month), bees wax (sorry, we know it's not vegan), small glassy pots with lids (already cleaned would be great), small and beautiful bags for the herb salts.

<p>Tails/Linux/E-Mails Verschlüsseln (Einsteiger*innen)</p>	<p>Bei dem Workshop habt ihr die Möglichkeit euren Rechner mit einem Linux-Betriebssystem neu aufzusetzen. Ich bin offen den Workshop nach euren Wünschen und Fragen zu gestalten.</p> <p>Meine Vorschläge wären:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- einen bootingfähigen Stick erstellen</li> <li>- Linux installieren</li> <li>- Programme installieren</li> <li>- Thunderbird einrichten</li> <li>- E-Mails verschlüsseln (pgp)</li> <li>- zusammen tüfteln &amp; austauschen</li> <li>- Angst zum selber ausprobieren überwinden.</li> </ul> <p>Ihr könnt gerne auch kommen, wenn ihr Linux schon installiert habt, und bei einem Problem alleine nicht weiter kommt.</p> <p>Bitte bringt euren eigenen PC mit kommt nicht ohne Backup eurer Daten! Wer das Live-Betriebssystem Tails auf einem USB-Stick installieren mag, bringe zusätzlich einen Stick (min 8 GB) mit.</p> <p>Vorkenntnisse sind nicht nötig!!</p>
<p>Trans 101 erweitert mit „Konstruiertheit von Geschlecht“</p>	
<p>Yoga mit tibetischem Einfluss</p>	<p>Yogaübungen mit tibetischem Einfluss. Zum Abschluss japanische Meridianaktivierung. Wenn möglich bitte Yogamatten mitbringen.</p>
<p>Queer-feminist parents / Vater, Mutter, Kind – happy family?</p>	<p>Gemeinsam wollen wir das Konzept der klassischen Kleinfamilie hinterfragen und uns damit auseinandersetzen, wie Mutterschaft* und Elternschaft** mit feministischen Grundsätzen aussehen kann. In einem alltagsorientierten Workshop werden als Einleitung kurze Inputs geben. Wir werden dabei einen Fokus haben auf Mutter*bilder, Machtverhältnisse, gesellschaftliche Strukturen und Normen, die sich auf Mutter*schaft auswirken. Anschliessend wollen wir gemeinsam eigene Erfahrungen austauschen und persönliche Fragen diskutieren. Wie können wir uns gegenseitig unterstützen? Was macht uns Angst? Wie gehen wir mit geschlechtlicher Sozialisation um? Wie gehen wir mit Widersprüchen um? Ziel des Workshops ist eine vertiefte Auseinandersetzung und ein gegenseitiges Mut-machen.</p> <p>* Mütter verstehen wir als weiblich sozialisierte oder identifizierte Personen, die dauerhaft Verantwortung für (ein) Kind(er) übernehmen und Sorgearbeit leisten.</p> <p>** Mutter- bzw. Elternschaft verstehen wir als ein Verwandtschaftsverhältnis, eine soziale Bindung, eine gesellschaftliche Zuschreibung oder rechtliche Kategorie.</p>
<p>Gips your sex</p>	<p>Gipsabdrücke selber machen</p>

<p>Strategien im Umgang mit Alltagssexismus [Austausch + Übung]</p>	<p>sexistische "anmachen" sind für viele menschen alltag. häufig bleiben die betroffenen ohnmächtig zurück - die guten ideen zum kontern kommen oft erst, nachdem die situation vorbei ist, was zusätzlichen frust verursachen kann.</p> <p>format: es soll kein workshop sein, sondern ein rahmen für einen offenen austausch. ich bereite fragen vor, die als ausgangspunkt dienen. die herangehensweise und die konkreten fragestellungen legen wir zu beginn zusammen fest.</p> <p>wer möchte, kann von eigenen erfahrungen erzählen - von eigenen reaktionen, die als empowernd wahrgenommen wurden - von situationen, die ein gefühl der ohnmacht hinterliessen - von ideen, die hinterher kamen; wer möchte, kann fragen an die runde stellen oder auch einfach nur zuhören.</p> <p>bei persönlichen erlebnissen gilt: relevant ist, was die betroffene person als sexistischen angriff wertet. abhängig davon, welche formen von diskriminierungen menschen erleben müssen, können sexistische angriffe sehr unterschiedlich aussehen. entsprechend gibt es verschiedene strategien, in oder nach sexistischen situationen damit umzugehen. es soll hier darum gehen, strategien (mit)zu teilen, auszutauschen, zusammen neue zu überlegen.</p> <p>und falls die runde lust hat, soll es im anschluss an den austausch (nach einer kurzen pause, in der gehen kann, wer mag) darum gehen, die besprochenen strategien auszuprobieren. scheiss situationen nochmal durchspielen und wut zulassen. in situationen so agieren, wie wir es uns wünschen würden. kontersprüche üben für das nächste mal, denn das kommt - leider - gewiss..</p> <p>----- -----[exchange + practice together] strategies how to deal with everyday sexism</p> <p>sexist "come-ons" belong to daily life for many people. often the persons affected are left without power - good ideas to counter often pop up after the situation is already over, which may cause even more frustration.</p> <p>form: it is not meant to be a workshop but a space for an open exchange. i prepare questions as a starting point.</p> <p>how to approach the topic plus the specific questions to discuss we will set together at the beginning.</p> <p>people may tell about their own experiences - about their own reactions, which they experienced as empowering - about situations, that left them with a feeling of being powerless - about ideas which came to their mind later; if you like, you may ask questions or just come to listen.</p> <p>regarding personal experiences it is relevant what the person affected sees as a sexist attack. depending on different forms of discrimination, people have to experience, the form of sexist attacks can also vary. thus, there are different strategies to deal with sexist situations during the experience or afterwards. the idea of the open exchange is to share, have an exchange and think about new strategies.</p> <p>and if we are up for it, after this first part of talking we may have a second part of practicing the strategies (there will be a break in between, so that everybody who wants to leave, can do so). play shitty situations that happened, together again and allow to become angry about it. or act in situations, like we wish we would in a 'real' one. practice verbal counters for the next time, as this - unfortunately - will happen for sure..</p>
---	---

<p>[bewegung] muay thai (thaiboxen) 4 beginners</p>	<p>thaiboxen hat oft das image, leute würden sich einfach bloss "hart auf die fresse hauen". dabei geht es in diesem kampfssport um vieles, das nichts mit "drauffhauen" zu tun hat. kraft und kondition machen manches einfacher - letztendlich geht es vor allem um die technik. im thaiboxen wird jeweils zu zweit geübt und gekämpft und es sind erlaubt: schläge, tritte, knie, ellbogen und clinch (so ähnlich wie ringen). wir schauen uns zusammen die grundtechniken an und üben einen sicheren stand.</p> <p>neben den technik-übungen ist mein wunsch, in diesem gemeinsamen sportzeitraum zu zeigen, was wir vom thaiboxen noch so lernen können, das auch in anderen lebens/alltagssituationen zu gebrauchen ist: es kann das körpergefühl verbessern, die wahrnehmung der eigenen grenzen schulen, selbstvertrauen und vertrauen in andere stärken ... denn im thaiboxen gibt es klare regeln, absprachen und grenzen; menschen können die eigene kraft einschätzen lernen; es geht darum, distanz zum gegenüber zu halten oder zu überwinden; und nicht in erster linie darum, sich zu verletzen. deshalb ist es auch kein selbstverteidigungskurs, denn gerade am anfang geht es eher darum, wie wir uns nicht gegenseitig wehtun. wir sprechen auch darum von partner_innen, nicht von gegner_innen. und partner_innen hauen wir nicht kaputt, dafür gibt es prätzen (pads), in die geschlagen oder getreten werden kann, auch mal mit voller wu(ch)!</p> <p>wenn möglich, gibt es je übung zwei varianten, sodass du immer selbst wählen kannst - denn du allein bestimmst dein eigenes tempo und deine eigenen grenzen.</p> <p>meine idee für den ablauf:  freitag: schläge + tritte  samstag: knie + ellbogen  jeweils:  lockeres aufwärmen (20 minuten)  dehnen (10 minuten)  technik (30 minuten)  kondition (10 minuten)  kraft (10 minuten)  abdehnen + entspannen (10 minuten)</p> <p>falls du deine erfahrungen mit einbringen oder übungen anleiten möchtest, sprich mich gern an. ALLE sind willkommen, egal ob gemütlich oder zum auspowern. komm einfach in bequemer kleidung, sonst braucht es nix (wenn du aber handschuhe hast und mitbringen kannst, gerne)</p> <p>-----  -----[exercise] muay thai (thaiboxing) 4 beginners</p> <p>the image of thaiboxing often comes close to the idea, people would just "vehemently beat up" each other. but this martial art revolves round plenty which has nothing to do with "hammering on somebody". strength and fitness may simplify some parts of it - in the end it's all about technique. thaiboxing is trained and fought in couples/pairs and punches, kicks, knees, elbows as well as clinch is allowed. we will go through the basic techniques and practice a safe and secure standing/position. besides technical exercises i hope to show in this shared sports space what we may learn by thaiboxing for other situations in daily life: it may help to improve the own body perception, help to become more aware of one's personal boundaries, improve self-confidence and trust in others ... as in thaiboxing there are rules clearly set, agreements and boundaries; people can train how to estimate and feel their own strength; it's about keeping as well as limiting distance to each other; and it's not at first place about hurting anybody. that's why it is not a self defense workshop, as especially in the beginning it's rather about how to not hurt each other. consequently, we speak of partners, not of opponents. and partners, we down beat up, for this we use pads which one may punch or kick with full strength.</p> <p>if possible, every exercise should have two options so that you can choose - as you alone define your own speed and your own limits.</p> <p>my idea for a schedule:  friday: punches + kicks  saturday: knees + elbows  each time:  relaxed warm-up (20 minutes)  stretching (10 minutes)  technique (30 minutes)  fitness (10 minutes)  strength (10 minutes)  stretching + relaxing/calming down (10 minutes)</p> <p>if you like to contribute your own experiences or to instruct some exercises, just come to talk to me before. EVERYBODY is welcome, no matter if easy-going or work-out style.</p> <p>what to bring: comfy clothes, maybe a water bottle and a towel. if you have your own boxing gloves and/or (shin)guards, you can bring it if possible, but it's not a must.</p>
<p>Awareness</p>	

<p>Entstehung und Grenzen von „Deckname Jenny“</p>	<p>Deckname Jenny ist als fiktiver Spielfilm sowohl radikal als auch queer-feministisch angelegt und sicherlich eine Seltenheit in seiner Form. Ohne Geld und Förderung hat der Film trotzdem einen hohen filmischen und politischen Anspruch. Ohne dabei den Humor zu vernachlässigen wird die aktuelle und historische Geschichte und der Widerstand gestreift und in Bezug zur heutigen Realität gesetzt. Die Vorführungen und Rückmeldungen haben sehr unterschiedliche Qualitäten über die auszutauschen sich lohnt.</p> <p>Je nach Bedarf können wir über das Projekt und seiner Wirkung reden, über die Grenzen unkommerzieller Filmprojekte. Über Organisation, wie sie im Film dargestellt wird, über die historische Geschichte, die im Film am Rande verhandelt wird, über die konkrete Filmarbeit aus Sicht einer queer-feministischen Regieführung (Geht das überhaupt?).</p> <p>Fragen könnten sein: Was kann ein solcher Film transportieren, wo liegen die Grenzen seiner Reichweite und Möglichkeiten? Wie verhält sich das mit der Realität - vor allem da er hochaktuell ist in Anbetracht der europäischen Abschottungspolitik und dem derzeitigen patriarchalen Rollback?</p> <p>Doch wo steht Eine, die sich heute dagegen wehren will? Und wie geht das vor allem Sozial zusammen? Und hat alte Geschichte für jüngere Bewegungen eine Bedeutung? Oder taugt der Bezug nicht so viel? Gehen kollektive Filme in solcher Größenordnung überhaupt? Wie weiter mit "Jenny"? Und wie könnte ein neues Filmprojekt aussehen?</p> <p>Ansonsten bringt Ihr Eure Fragen, Bedürfnisse nach Austausch und Diskussion einfach mit. Es ist kein Muss, aber bestimmt nicht schlecht wenn Du/Ihr den Film am Freitag gesehen habt. Das vereinfacht darüber zu reden.</p>
--	---