

BEWEGUNGS- UND MUSIKORIENTIERTE GRUPPE ZUR UNTERSTÜTZUNG

FÜR FRAUEN MIT FLUCHTGESCHICHTE



Gemeinsam stark im Leben – Gesundheit und Integration von Frauen fördern!

Haben Sie Schwierigkeiten beim Schlafen oder schlimme Träume? Sind Sie manchmal traurig, ängstlich oder wütend – ohne zu wissen warum? Können Sie bestimmte Gedanken oder Bilder in Ihrem Kopf nicht loswerden? Möchten Sie lernen, was Ihnen in solchen Momenten helfen kann? Dann ist diese Gruppe gut für Sie.

WANN?

Kennenlerntreffen - Termin 1

Mittwoch, 15.04.2026 von 17:00 - 19:00

Intensivtreffen - Termin 2

Samstag, 18.04.2026 von 11:00 - 16:30

(inklusive Pausen und gemeinsamem Essen)

Weitere Treffen:

jeweils montags von 16:30 – 18:30 Uhr

20.04.2026 – Termin 3

27.04.2026 – Termin 4

04.05.2026 – Termin 5

11.05.2026 – Termin 6

18.05.2026 – Termin 7

WO?

Pari Kita Kinderhaus Leolino,
Sündersbühlstraße 14, 90439 Nürnberg

KOSTEN?

Kostenfrei (0,00 Euro)

Leitung:

Frau Miriam Pechmann & Frau Tabea Doll

Voraussetzung:

Deutsch A2-Niveau wünschenswert

Veranstalter:

Stiftung Wings of Hope Deutschland,
Kooperation mit Meu Cazuá Capoeira e.V.

Anmeldung per E-Mail:

lucija.lukicholjan@wings-of-hope.de

Verbindliche Anmeldung ist bis zum 15.04.2025 möglich



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Was machen wir in der Gruppe?

Wir machen einfache Bewegungen. Wir singen und machen Rhythmus-Übungen. Diese Übungen kommen aus der Capoeira. Sie helfen, damit besser umzugehen, was Sie auf der Flucht oder in Ihrem Heimatland erlebt haben. In der Gruppe sprechen wir über Dinge, die Ihnen helfen können, wenn schlechte Gefühle oder Erinnerungen wiederkommen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich sicher und wohl fühlen können. Sie lernen, wie Sie innerlich ruhiger, stärker und ausgeglichener werden können.

Was ist Capoeira?

Capoeira ist eine Kampfkunst aus Brasilien. Sie ist auch Tanz und Selbstverteidigung. Menschen aus Afrika haben Capoeira erfunden. Sie wollten sich gegen die Versklavung wehren. Capoeira gibt es heute auf der ganzen Welt. Zwei Personen spielen Capoeira zusammen und bewegen sich zur Musik. Die anderen Menschen spielen Instrumente und singen. Man braucht keine besonderen sportlichen Talente. Capoeira ist für alle Menschen und jeder kann Capoeira lernen. **Für die Gruppe brauchen Sie keine Vorkenntnisse.**

Inhalte

- Wir schaffen einen Ort, an dem Sie sich wohl und sicher fühlen können.
- Wir reden in kleinen Runden – freundlich, offen und mit Respekt.
- Wir lernen Übungen aus Capoeira und Traumapädagogik. Diese Übungen helfen bei Stress, Symptomen und belastenden Gefühlen.
- Wir lernen einfache Bewegungen, Gesang und Rhythmus. So können wir Capoeira spielen.
- Wir üben, sich schöne und stärkende Dinge vorzustellen.

Leitung

Miriam Pechmann (sie/ihr) studiert klinische Psychologie und Psychotherapie im Master. Sie macht Capoeira seit 17 Jahren. Seit 4 Jahren bei der Trainerin Mestra Jana aus São Paulo, im Verein Meu Cazuá Capoeira e.V.

Tabea Doll (sie/ihr) ist Sozialpädagogin und hat eine Zusatzqualifikation in Traumapädagogik. Sie hat bereits mehrere Gruppen für Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte geleitet. Sie macht Capoeira seit 10 Jahren. Sie trainiert bei Mestra Jana, bei Meu Cazuá Capoeira e.V.

Wer ist und was macht die Stiftung Wings of Hope Deutschland?

Trauma heilen, Frieden stiften, Versöhnung leben. Mit diesem Dreiklang beschreiben wir die Vision, für die wir arbeiten. Wir unterstützen Menschen, die unter den Folgen von Krieg und Gewalt leiden. Das tun wir durch

- Traumawiederbildungen im In- und Ausland für Menschen in helfenden Berufen
- Friedens- und Dialogarbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Traumaberatung und therapeutische Angebote
- Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema Gewalt und ihre gesellschaftlichen Folgen

Wings of Hope Deutschland ist eine gemeinnützige Stiftung der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern mit Sitz in München, Nürnberg und Ruhpolding. Wir arbeiten in Deutschland und gemeinsam mit Partnerorganisationen in Bosnien und Herzegowina, Kurdistan-Irak, Palästina und Israel, der Ukraine sowie in Brasilien und Zentralamerika.

Die Stabilisierungsgruppen werden aus Mitteln der Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds der Europäischen Union gefördert



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

