

The background is a solid black color. It is decorated with several large, overlapping organic shapes in bright colors: a yellow circle in the top right, a blue shape in the top left, a pink circle on the left, and a green shape in the bottom left. White line art is used for stylized leaves and wavy patterns. One leaf is on the left, another is at the bottom center, and wavy lines are on the top left and right sides.

Empowerment Retreat Camp

ERC 2023

POWERSPACES | SELFCARE | COMMUNITY

**Für BIPOC Fachkräfte & Multiplikator:innen
aus den sozialen Bereichen**

Vom 27.10.-29.10.2023

Empowerment Retreat Camp 2023

Vom 27. bis 29. Oktober 2023 in Wermelskirchen

Das Rahmenprogramm bilden Themen, wie mentale Gesundheit, Selfcare, Kunst, Lesung, Musik, Yoga und mehr. Dafür haben wir einige tolle Menschen organisiert, die verschiedene Workshops im Laufe des Wochenendes anbieten werden. Gleichzeitig gilt auch: Ihr könnt alles mitnehmen, müsst es aber nicht. Die Prämisse lautet: Hört und achtet auf euch! Auszeiten, Ruhe und spontane Spaziergänge im Wald sind unbedingt erlaubt und erwünscht. Am Samstagabend wollen wir ein Open MIC anbinden. Packt eure Texte, Musik und sonstige Kunststücke und Performances ein: The stage ist yours!

Programm

Tag 1 | Freitag, 27.10.2023

- | | |
|-----------|--|
| 17.00 Uhr | Ankommen Empfang und Qualiteatime-Flohmarkt |
| 18.00 Uhr | Abendessen |
| 20.00 Uhr | Start des ERC2023 Begrüßung & Kennenlernen
Moderation durch Ahmet Sinoplu & Fatima Remli
Abendprogramm |

Tag 2 | Samstag, 28.10.2023

- | | |
|-----------------|--|
| 08.00-09.00 Uhr | Yoga |
| 08.30-09.30 Uhr | Frühstück |
| 10.00-10.45 Uhr | Offizieller Beginn Vorstellung des Programms sowie
Planung und Abstimmung für den Tag Achtsamkeits-
übung mit Dileta Sequeira |
| 10.45-11.00 Uhr | Pause |
| 11.00-14.00 Uhr | <ul style="list-style-type: none">• Kraft tanken und Sinn finden mit Sarah Tsehaye & Christine-Joahn (3 Stunden)• Self-Care Workshop für FLINTA* mit Eden Kirchner & Yemi Erdmann |

- 13.30 -14.30 Uhr** **Mittagessen**
- 15.00-17.00 Uhr**
 - Tanz & Körperwahrnehmung mit Conny Alogbleto
 - Empowerment Writers mit Juli Jobe
 - Musik, Beatmaking & Podcasting mit Yasar Fidan
- 18.00 Uhr** **Abendessen**
- 20.00 Uhr** Open Mic | Musik von Zainab Lax

Tag 3 | Sonntag, 29.10.2023

- 08:00-09:00 Uhr** Yoga
- 08.30-09.30 Uhr** **Frühstück**
- 10.00-10.30 Uhr** Großes Plenum | Achtsamkeitsübung mit Dileta Sequeira
- 10.45-11.00 Uhr** **Pause**
- 10.30-12.30 Uhr**
 - Supervision mit Steven
 - Being Beyond Survival (Black Saferspace) mit Safiya Yon
 - Singen mit Shavu Nsenga
- 12.30 -13.00 Uhr** Abschlussrunde
- 13.00-14.00 Uhr** **Mitagessen & Abreise**

**Detaillierte Informationen zu den Workshops
unter lab.coach-koeln.de/erc2023**



Alle Information unter lab.coach-koeln.de/erc2023

Ansprechpersonen:

Ahmet Sinoplu
Sinoplu@coach-koeln.de

Meriem Mohamed
mohamed@coach-koeln.de

Ferdaous Kabteni
kabteni@coach-koeln.de

Alle Infos unter lab.coach-koeln.de/erc2023

KONTAKT

Eine Veranstaltung von

Coach e.V.

Gefördert durch

Gefördert von



durch das Landesprogramm



Landeszentrale
für politische Bildung
Nordrhein-Westfalen



Stadt Köln