

Sicher zu_fallen.

Ein queerer, bewegter Forschungsraum zum kreativen Umgang mit Unsicherheiten

Manchmal ist ganz schön viel im Ungewissen. Das kann schön sein, weil es z.B. Möglichkeiten offen lässt, oder Raum für Neues entsteht. Wir kennen aber auch das Gefühl von Überforderung und Verunsicherung, wenn viel im Ungewissen liegt. Wie kann ich **sicheren Halt im Inneren** finden, wenn es im Außen drunter und drüber geht? Was kann ich für mich tun, wenn nix mehr fix oder einiges dem Zufall überlassen scheint? Wie kann ich damit umgehen, wenn so viel unklar ist, dass planen und entscheiden schwierig wird?

An diesem Workshop-Wochenende wollen wir diesen und ähnlichen Fragen nachgehen und durch **Bewegung, Körperwahrnehmung und Kreativität** hilfreiche und stärkende Tools für den Alltag entwickeln.

Wann: 10. & 11.06., 10:00-18:00 (mit Pausen)

Wo: Gemeinschaftsraum Bikes & Rails,
Emilie-Flöge-Weg 4, 1100 Wien - barrierefrei

Kosten: 100 / 150 / 200 € *

(Orientierungshilfe für die Selbsteinschätzung erfolgt bei Anmeldung)

Sprache: deutsche oder englische Lautsprache, nach Bedarf

Anmeldung: unter diesem [Link](#) (keine Vorerfahrung notwendig)

Kontakt bei Fragen: levi.muehlbacher@posteo.de

* Sollten diese Preise außerhalb deiner Möglichkeiten liegen, melde dich gerne bei uns.

Workshopleiter:innen:

Leno Gasser (keine Pronomen, they/them), u.a. Kreativtrainer, Mal- und Gestaltungstherapie in Ausbildung unter Supervision

Levi Mühlbacher (keine Pronomen), u.a. ganzheitliche:r Tanz- und Bewegungspädagog:in

surely uncertain

A queer, moving exploration space
for dealing with uncertainties in creative ways

Sometimes a lot is in the unknown. That can be beautiful, because it opens possibilities and creates space for something new. But we also know the feeling of being overwhelmed and insecure when there's a lot of uncertainty. How can I find **security within myself** when things are going haywire on the outside? What can I do for myself when nothing seems to be fixed, when too much seems to be left to chance? How can I deal with it when so much is unclear that planning and decision-making becomes difficult?

At this workshop-weekend we want to explore these and similar questions and develop helpful and strengthening tools for everyday life through **movement, body awareness and creativity**.

When: 10 & 11.06, 10:00-18:00 (including breaks)

Where: Community room, Bikes & Rails,
Emilie-Flöge-Weg 4/3, 1100 Vienna - wheelchair accessible

Costs: 100 / 150 / 200 € *

(guidance for self-assessment will be given at registration)

Language: German or English spoken language, as needed

Registration: via [this form](#) (no prior experience required)

Contact: levi.muehlbacher@posteo.de

* Nobody will be turned away for lack of funds. If these prices are beyond your financial means, please feel free to contact us.

Workshop hosts:

Leno Gasser (they/them, no pronouns), art therapist in training
under supervision

Levi Mühlbacher (they/them, no pronouns), holistic dance and
movement pedagogue