



**verband binationaler  
familien und partnerschaften**

## „Die Alchemie des Widerstands“

**Empowerment und Self-Care für Schwarze Frauen\*  
und Frauen\* of Color mit Dr.in Cassandra Ellerbe**

1

**Samstag, 3. – Sonntag, 4. Juni 2023**

**Zeiten: Samstag, 14.00 – 18.00 Uhr | Sonntag, 10.00 – 14.00 Uhr**

**Ort: Verband binationaler Familien und Partnerschaften,  
Aßmannshauer Str. 54/Ecke Erlenstraße, Bremen-Neustadt**



Dr.in Cassandra Ellerbe ist promovierte Anthropologin und hat über 10 Jahre lang in verschiedenen EU-Forschungsprojekten gearbeitet. Ihre Forschungsschwerpunkte zu Gender, Intersektionalität, rassismuskritische Bildung, Migration, Flucht/Asyl, Schwarze Diaspora in Europa und postkoloniale Studien bilden die Grundlage für ihre Trainerinnentätigkeit.

Sie ist zertifizierte Diversity, Social Justice und Embodied Social Justice Trainerin und arbeitet international auf diesem Gebiet.

<https://www.cassandraellerbe.com/>

**Teilnahmekosten: 40 Euro | 20 Euro für Mitglieder unseres Verbandes**

**Die Zahl der Teilnehmerinnen ist auf 12 begrenzt. Eine Teilnahme ist nur an beiden Tagen möglich.**

**Die Arbeitssprache des Workshops ist Deutsch. Die Teilnehmerinnen können mit der Trainerin aber auch auf Englisch, Spanisch und Portugiesisch kommunizieren.**

**Info & Anmeldung per Mail an [bremen@verband-binationaler.de](mailto:bremen@verband-binationaler.de)**

## Beschreibung:

Der Workshop "Die Alchemie des Widerstands" richtet sich an Schwarze Frauen\* und Frauen\* of Color, die einen ganzheitlichen Ansatz zur Bewältigung des Stresses und des Kampfes gegen den alltäglichen Rassismus und die Diskriminierung in Europa suchen. Selbstliebe und spirituell inspirierte Selbstfürsorge stehen im Mittelpunkt dieses Wochenendes.

Der Workshop bietet einen sicheren Raum, um zusammenzukommen und eine unterstützende Gemeinschaft zu bilden. Ziel ist es, nachhaltige Selbstfürsorge, ein Gefühl der Zugehörigkeit und spirituelle Regeneration zu fördern. Dieses Angebot ist für dich geeignet, wenn du Praktiken und Anregungen suchst, um zu lernen, wie du deine spirituelle Selbstfürsorge verbessern kannst, um in der äußeren Welt fest und gestärkt zu stehen. Bitte sei dir darüber im Klaren, dass dieses Programm Disziplin, Hingabe und Engagement für deine eigene persönliche Entwicklung erfordert.

Der Workshop "Die Alchemie des Widerstands" besteht aus:

- Tagebuchführung • Rituale (aus der afrikanischen und asiatischen Diaspora und schamanische Traditionen) • Mitfühlendes Zuhören (Thich Nhat Hanh) • Techniken der verkörperten sozialen Transformation • Affirmationen • Tanz/Bewegung, Lachen und Gesang

## English:

The Alchemy of Resistance workshop is suited for Black and female identified persons "of color" who are seeking a wholistic approach to coping with the stress and struggle of every day racism and discrimination in Europe. Self-love and spiritually inspired self-care are at the core of this seminar. The workshop offers a safe space for this group to come together and create a supportive community. The aim here is to foster sustainable self-care, a feeling of belonging and spiritual regeneration. This course is for you if you are seeking practices and suggestions to learn how to improve spiritual self-care in order to stand firmly and empowered in the outer world. Please be well informed that this program requires discipline, dedication and commitment to your own personal development.

"The Alchemy of Resistance" workshop consists of:

- Meditation • Journaling • Rituals (from the African & Asian diasporic and schamanic traditions) • Compassionate listening (Thich Nhat Hanh) • Techniques from Embodied Social Transformation • Affirmations • Dance/movement, laughter & song

## Español:

El taller Alquimia de la resistencia está dirigido a personas negras y mujeres identificadas como "de color" que buscan un enfoque integral para hacer frente al estrés y la lucha diaria contra el racismo y la discriminación en Europa. El amor propio y el autocuidado inspirado espiritualmente son el núcleo de este seminario. El taller ofrece un espacio seguro para que este grupo se reúna y cree una comunidad de apoyo. El objetivo es fomentar el autocuidado sostenible, el sentimiento de pertenencia y la regeneración espiritual. Este curso es para ti, si buscas prácticas y sugerencias para aprender a mejorar el autocuidado espiritual con el fin de mantenerte firme y empoderado en el mundo exterior. Le informamos de que este programa requiere disciplina, dedicación y compromiso con su propio desarrollo personal.

El taller "La Alquimia de la Resistencia" consiste en:

- Meditación • Diario • Rituales (de la diáspora africana y asiática y de las tradiciones chamánicas) • Escucha compasiva (Thich Nhat Hanh) • Técnicas de transformación social incorporada • Afirmaciones • Danza/movimiento, risas y canciones