

06.–08. November 2026
**IN UNS SELBST SICHER,
GEMEINSAM STARK!**
Programmübersicht

Freitag

- 16:00 –** *Ankunft und gemeinsamer*
17:00 Uhr *Check-in im Hotel*
- 17:30 –** *Erster **Austausch und***
18:00 Uhr ***Kennenlernen** im Seminarraum*
- 18:30 –** *Gemeinsames Abendessen*
19:30 Uhr  *Im Anschluss: Freizeit*

Samstag

- 6:30 –** *Gemeinsames Frühstück*
9:30 Uhr
- 9:30 –** *Begrüßung im Seminarraum*
10:00 Uhr
- 10:00 –** **Aktueller Kontext: Lebensrealitäten**
11:00 Uhr **migrantischer Frauen in Deutschland**
- mit **Hanna** und **Lena** vom Spanischen Bundesverband
- 11:00 –** *Kurze Pause*
11:15 Uhr
- 11:15 –** **Resilienz und (Selbst-)Hilfe**
12:15 Uhr
- Mit **Dr. A. Silva Saveedra**: Psychologische Psychotherapeutin
- 12:30 –** *Gemeinsames Mittagessen*
13:30 Uhr



Samstag

14:00 –
16:00 Uhr

Frauen in Bewegung: Workshop zur Körperwahrnehmung, Selbsterfahrung und zum Austausch durch Tanz

- mit **Sara Rodríguez Lugo**: Tänzerin und Sozialarbeiterin im Bereich Geschlecht und Migration

16:00 Uhr *Kaffeepause*

16:30 –
17:30 Uhr

Tanzen, sich verbinden, heilen: Salsa und Bachata als Netzwerke der Unterstützung unter Frauen

- mit **Mónica Álvarez Muñeton**: Tanzlehrerin

17:30 –
18:30 Uhr

Gemeinsamer Tagesrückblick

- mit **Lena**

19:00 Uhr *Gemeinsames Abendessen → Freizeit*

Sonntag

6:30 –
9:30 Uhr

Gemeinsames Frühstück

9:30 –
11:00 Uhr

Wer sorgt für diejenigen, die für andere sorgen? Austausch über unsichtbare Sorgearbeit, ausgehend vom Kurzfilm «**La Loca y el Feminista**» (2022) von Sandra Gallego

- mit **Lena** und **Hanna**

11:00 –
12:00 Uhr

Reflexions- und Abschlussrunde

- mit **Lena** und **Hanna**

12:30 –
13:30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen und Verabschiedung

