Kostenloser Workshop: Midyear Reset: Yoga- & Schreibworkshop Sika & Limo

Fotocredits: Privat

Datum	Samstag, 30.05.2026
Uhrzeit	Beginn: 12:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr
Ort	**Kulturhaus Süderelbe e. V.** Am Johannisland 2, 21147 Hamburg
Veranstalter	KulturhausSuederelbe
Eintritt	Eintritt frei.
Event-Website	www.kulturhaus-suederelbe.de/seite/850445/workshops-demokratopia.html

Online ansehen:
www.sued-kultur.de

Zur Veranstaltung

Meistens vergeht das Jahr schneller, als man schauen kann. Ein voller Terminkalender, Verpflichtungen und eigene Freizeitaktivitäten beschleunigen dieses Gefühl. Jedoch nehmen wir uns viel zu wenig Zeit, um in Ruhe auf all das Geschehene und Zukünftige zu schauen.

Sika und Limo laden Euch daher zu einem „Midyear Reset" mit achtsamen Yogaübungen und Elementen des kreativen Schreibens ein.

Im Vordergrund stehen wohltuendes Bewegen und intuitives Schreiben. Beides wird begleitet von den Fragen: Wie war meine erste Hälfte des Jahres und welche Intentionen möchte ich für die zweite setzen?

Zudem gibt es die Möglichkeit, sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Es sind keine Vorerfahrungen im Yoga oder Schreiben notwendig, bringt gerne etwas zu schreiben und zu trinken mit.

Workshopleitung:
Sika und Limo

Sika arbeitet arbeitet als Bildungsreferentin im Bereich Rassismuskritik und unterrichtet Yoga aus einer machtkritischen Perspektive. Limo ist Schreibcoach und bietet kreativ-heilsame Schreibworkshops für Menschen mit Diskriminierungserfahrungen an.

Insta: @schreibenmit_limo

Bitte beachten:

wird benötigt: Papier & Stifte
Alle Teilnehmenden brauchen ein Pfand für einen Spindschlüssel im FitHus
Bitte Yogaraum ohne Straßenschuhe betreten

Samstag, 30. Mai 2026
12.00 bis 15.00 Uhr
FitHus Gym 2

Teilnahme ist kostenlos.
Spenden sind erwünscht.
Für jede Spende gibt's ein Festivalbändchen!

Anmeldung an demokratopia@kulturhaus-suederelbe.de

Das DEMOKRATOPIA Festival wird ermöglicht durch:
Bezirksamt Harburg
LoPa Harburg und Süderelbe
BürgerStiftung Hamburg
NF2025

Über den Veranstalter

KulturhausSuederelbe

Das Kulturhaus Süderelbe im Bildungs- und Gemeinschaftszentrum Süderelbe (direkt am S-Bahnhof Neugraben) bietet für Menschen jeden Alters Kurse in Malerei, Holzschnitzen, Keramik, Tanz und Musik. Die Angebote laufen semesterweise von September bis Januar und von Februar bis Juni. Im Kulturhaus finden zudem Ausstellungen, Workshops, Kindergeburtstage und Lesungen statt. Seit 2019 bietet der neu ...

www.kulturhaus-suederelbe.de