

Wie Wut Frauen\* stärkt

# REBELLION & RESILIENZ

Workshops 2025



Infos zum Projekt:

0511 - 12 60 78 - 23 60  
kultur@kargah.de

**Partner\*innen sind:**  
Stadtteilzentrum Lister Turm  
Stadtteilzentrum Ricklingen

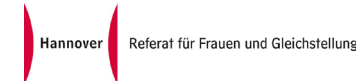
Freizeitheim Vahrenwald  
Stadtteilzentrum Weiße Rose  
MSV e. V.

Wie Wut Frauen\* stärkt.

Gebühr: 5 € | mit HannoverAktivPass: 2,50 €

Bei Anmeldung bitte angeben, ob du eine Übersetzung brauchst.

In Kooperation mit:



# Wut, Ärger und Frust

Viele haben gelernt, diese Gefühle zu unterdrücken, weil sie „negativ“ sind. Dabei ist unsere Wut so wichtig! Sie hilft uns, Grenzen zu setzen und uns mit dem zu verbinden, was uns wirklich wichtig ist. In diesem Workshop geben wir ihr Raum und schauen gemeinsam, wie wir mit ihr umgehen können.

Wir tauschen uns aus und experimentieren mit Körperübungen, Kreativ-Methoden, einfachen Video- und Audioformaten – und stärken uns dabei gegenseitig. Der Workshop ist für Menschen die oft wütend oder auch nie wütend sind. Du brauchst kein Vorwissen, nur Interesse am Nachdenken und Austausch mit anderen. Bei Bedarf auch mehrsprachig.

\* alle, die sich als Frauen\* identifizieren.

## Termine

### Ricklingen

Stadtteilzentrum Ricklingen, Anne-Stache-Allee 7  
30459 Hannover

Mi, 02.07. von 17-19 Uhr und Do, 03.07. von 17-19 Uhr

Anmeldung: Stadtteilzentrum-Ricklingen@Hannover-Stadt.de  
oder 0511 168 - 495 95

### Vahrenwald

Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover

Samstag, 05.07. von 10-14 Uhr

Anmeldung: Stadtteilkultur-Vahrenwald@Hannover-Stadt.de

**Leichte Sprache:** Ein Workshop für alle, die sich als Frau fühlen. Zeige ich meine Wut? Gemeinsam zeigen wir Wut, schreiben, schreien, malen, experimentieren mit Video und vieles mehr.

### List

Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestraße 100,  
30177 Hannover

Samstag, 02.08. von 12-16 Uhr

Anmeldung: Stadtteilzentrum-Lister-Turm@Hannover-Stadt.de  
oder 0511 168 - 424 02

### Mühlenberg

Stadtteilzentrum Weiße Rose, Canarisweg 13, 30457 Hannover

Samstag, 16.08. von 12-16 Uhr

Anmeldung: kidsclub-canarisweg@msv-hannover.com

## Braver Space

Der Workshop ist ein Ort, an dem wir achtsam und aufmerksam miteinander umgehen. Wir wollen zusammen lernen und mutig sein. Wir können nicht immer kontrollieren, was gesagt wird oder passiert, aber wir achten darauf, dass sich alle gleichermaßen gesehen und respektiert fühlen und finden mit vorhandenen Machtverhältnissen einen Umgang. Wenn du mitmachen möchtest, aber unsicher bist, ob der Workshop zu dir passt, sprich uns gern an.