

## BEWEGUNGS- UND MUSIKORIENTIERTE STABILISIERUNGSGRUPPE

FÜR FRAUEN MIT FLUCHTGESCHICHTE



Gemeinsam stark im Leben – Gesundheit und Integration von Frauen fördern!

Sie können nicht gut schlafen oder haben Alpträume? Sie sind manchmal ohne erkennbaren Grund traurig, ängstlich oder wütend? Ihr Kopf ist manchmal voll mit Gedanken und Bildern, die Sie nicht stoppen können? Möchten Sie lernen, was Sie in diesen Situationen tun können, um sich selbst zu helfen? Dann ist diese Gruppe genau das Richtige für Sie!

### WANN?

Kennenlerntreffen - Termin 1

**Mittwoch, 15.04.2026 von 17:00 - 19:00**

Intensivtreffen - Termin 2

**Samstag, 18.04.2026 von 11:00 - 16:30**

(inklusive Pausen und gemeinsamem Essen)

Weitere Treffen:

**jeweils montags von 16:30 – 18:30 Uhr**

20.04.2026 – Termin 3

27.04.2026 – Termin 4

04.05.2026 – Termin 5

11.05.2026 – Termin 6

18.05.2026 – Termin 7

### WO?

Pari Kita Kinderhaus Leolino,  
Sündersbühlstraße 14, 90439 Nürnberg

### KOSTEN?

Kostenfrei (0,00 Euro)

### Leitung:

Frau Miriam Pechmann & Frau Tabea Doll

### Voraussetzung:

Deutsch A2-Niveau wünschenswert

### Veranstalter:

Stiftung Wings of Hope Deutschland,  
Kooperation mit Meu Cazuá Capoeira e.V.

### Anmeldung per E-Mail:

[lucija.lukicholjan@wings-of-hope.de](mailto:lucija.lukicholjan@wings-of-hope.de)

**Verbindliche Anmeldung ist bis zum 15.04.2025 möglich**



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration



## Beschreibung

In dieser Gruppe möchten wir mit Ihnen einfache Bewegungen, Gesang und Rhythmusübungen aus der Capoeira durchführen. Dies kann Sie dabei unterstützen, mit Belastungen, die vielleicht auf der Flucht oder im Heimatland entstanden sind, besser umzugehen. Wir sprechen darüber, wie Sie im Alltag sichere Orte und gute Momente für sich schaffen können und was helfen kann, wenn negative Gefühle oder alte Bilder im Kopf wieder auftauchen. Wir unterstützen Sie, Ihr inneres Gleichgewicht zu verbessern, weniger aufgereggt, traurig oder erstarrt zu sein, mehr Lebensfreude und Sicherheit zu spüren und stark im Leben zu stehen.

## Was ist Capoeira?

Capoeira ist eine afro-brasilianische, tänzerische Kampfkunst, die als Form der Selbstverteidigung und des Widerstands durch Menschen aus verschiedenen Regionen des afrikanischen Kontinents entwickelt wurde, um sich gegen die Versklavung durch die europäische Bevölkerung in Brasilien zu wehren. Heute wird Capoeira auf der ganzen Welt ausgeübt. Hierbei kommt es nicht darauf an, besondere sportliche oder akrobatische Talente mitzubringen. Die beiden spielenden Personen entwickeln eine Art Dialog zur Musik, die von den umstehenden Personen auf verschiedenen Instrumenten gespielt und gesungen wird. Jeder Mensch kann Capoeira spielen.

**Für die Gruppe sind keine Vorkenntnisse erforderlich.**

## Inhalte

- Schaffung eines sicheren Raumes
- Verstehen was bei traumatischen Erfahrungen in Körper und Gehirn passiert
- Kennenlernen hilfreicher Übungen aus Capoeira und Traumapädagogik zum Umgang mit belastenden Gefühlen, Stress und Symptomen
- Zugang zum Capoeira-Spiel durch einfache Bewegungen, Gesang und Rhythmusübungen

## Leitung

**Miriam Pechmann** (sie/ihr) studiert im Master klinische Psychologie und Psychotherapie. Sie praktiziert Capoeira seit 17 Jahren, seit etwa vier Jahren bei ihrer Trainerin Mestra Jana aus São Paulo, bei Meu Cazuá Capoeira e.V.

**Tabea Doll** (sie/ihr) ist Sozialpädagogin mit Zusatzqualifikation in Traumapädagogik. Sie hat nebenberuflich bereits mehrere Stabilisierungsgruppen für Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte durchgeführt. Sie praktiziert seit 10 Jahren Capoeira, die meiste Zeit davon bei ihrer Trainerin Mestra Jana, bei Meu Cazuá Capoeira e.V.

## Wer ist und was macht die Stiftung Wings of Hope Deutschland?

Trauma heilen, Frieden stiften, Versöhnung leben. Mit diesem Dreiklang beschreiben wir die Vision, für die wir arbeiten. Wir unterstützen Menschen, die unter den Folgen von Krieg und Gewalt leiden. Das tun wir durch

- Traumawiederbildungen im In- und Ausland für Menschen in helfenden Berufen
- Friedens- und Dialogarbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Traumaberatung und therapeutische Angebote
- Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema Gewalt und ihre gesellschaftlichen Folgen

Wings of Hope Deutschland ist eine gemeinnützige Stiftung der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern mit Sitz in München, Nürnberg und Ruhpolding. Wir arbeiten in Deutschland und gemeinsam mit Partnerorganisationen in Bosnien und Herzegowina, Kurdistan-Irak, Palästina und Israel, der Ukraine sowie in Brasilien und Zentralamerika.

Die Stabilisierungsgruppen werden aus Mitteln der Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds der Europäischen Union gefördert.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium des  
Innern, für Sport und Integration

