

SELF CARE IS A POLITICAL ACT

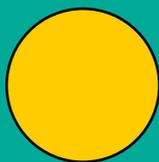
AUGSBURG

16 | 18 JUNI

PROVINO CLUB
GRANDHOTEL COSMOPOLIS
STAATSTHEATER AUGSBURG

EMPOWERMENT

FESTIVAL 2022



SELFCARE IS NOT SELFISH!

Selfcare ist mehr als ein Spruch auf dem Teebeutelpapierchen oder ein Schaumbad, das daran erinnert, positiv zu denken. Selfcare, also die Erhaltung und Pflege der eigenen körperlichen und seelischen Gesundheit ist essenziell für uns alle. Sie schafft die Grundlage unseres Handelns, manchmal auch einfach nur unseres Seins.

Im Kern des zweiten Empowerment Festivals sind wir ganz bei der schwarzen, lesbischen Feministin *Audre Lorde*, die Selfcare als Selbsterhaltung und somit als politischen Kampfakt versteht. Was bedeutet diese Praxis für dich? Yoga? Alleinsein? Etwas Neues lernen? Jeder Programmpunkt ist ein Annäherungsversuch, eine Auseinandersetzung mit der Vielschichtigkeit von Selbstfürsorge.

Doch eins soll immer mitschwingen: Die Selbstakzeptanz als Aufstand in einer Welt, die so vieles vorgibt. Ein radikaler Akt der Wertschätzung. Als Kuratorinnen wünschen wir von *Open Afro Aux*, vom *Grandhotel Cosmopolis* und der *Plattform Plan A des Staatstheater Augsburg* viel Freude und Inspiration in den insgesamt drei Festivaltagen.

PROGRAMM

DONNERSTAG, 16.06.22

- 11.00 – 12.00 UHR** Empowerment Festival Opening
- 12.00 – 16.00 UHR** Chorworkshop
- 12.00 – 18.00 UHR** Empowerment Workshop
- 12.00 – 14.00 UHR** „Radikale Selbstfürsorge. Jetzt!“
Lesung, Austausch & Schreibworkshop

FREITAG, 17.06.22

- 14.00 – 16.00 UHR** How to be an Ally – Workshop
- 18.00 – 22.00 UHR** Queergarten

SAMSTAG, 18.06.22

- 10.00 – 17.00 UHR** WenDo-Workshop
- 11.00 – 12.30 UHR** Flow into presence – Yoga
- 11.00 – 14.30 UHR** Photowalk: Stadtraum entdecken
- 17.00 – 19.00 UHR** Connect to Act
- 20.00 – 24.00 UHR** Live Konzert: Mjalisuso & Band
+ DJ Set: MinaMinzki

EMPOWERMENT FESTIVAL OPENING

OHNE ANMELDUNG

Start your day right – and your festival! Mit einem Frühstück nämlich. In der Datscha auf dem martini-Park Gelände sprechen die Kuratorinnen bei Kaffee und petit déjeuner ein Grußwort und leiten gemeinsam mit den Workshopgebenden das Empowerment Festival Wochenende ein.

DATSCHA, THEATERWIESE IM MARTINI-PARK

SPENDEN EMPOWERN!

11 – 12 UHR

CHORWORKSHOP

Raise your voice! Die Musikerin **Hanna Sikasa** bietet uns die Chance in einem sicheren Raum die eigene Stimme zu erkunden, neue Klänge zu entdecken und gemeinsam ein Stück Musik zu erarbeiten.

ANMELDUNG VIA E-MAIL:
PLAN_A@STAATSTHEATER-AUGSBURG.DE

12 – 16 UHR

STAATSTHEATER AUGSBURG
MARTINI-PARK
PROVINOSTRASSE 52
CHORSAAL

0 – 10 – 20 EURO
ZAHL WAS DU KANNST

EMPOWERMENT WORKSHOP

12 – 18 UHR

SPENDEN EMPOWERN!

STAATSTHEATER AUGSBURG
MARTINI-PARK
PROVINOSTRASSE 52
MUSIKTHEATERPROBEBÜHNE

ONLY BIPOC

Empowerment in motion – Das ist der ganzheitliche Ansatz der Diversity- und Empowerment-Trainerin **Pasquale Virginie Rotter**. Mit Übungen aus der Stimm- und Atemarbeit, Bewegungsimprovisation und verbalem Austausch, lädt sie ein, in diesen lauten Tagen wieder mehr auf die Sprache unseres Körpers zu achten und unser Inneres zu Wort kommen zu lassen. Denn Empowerment muss dort beginnen, wo wir sind: In uns selbst.

„RADIKALE SELBSTFÜRSORGE. JETZT!“ LESUNG, AUSTAUSCH & SCHREIBWORKSHOP

ANMELDUNG VIA E-MAIL:
PLAN_A@STAATSTHEATER-AUGSBURG.DE

0 – 5 – 10 EURO
ZAHL WAS DU KANNST

12 – 14 UHR

STAATSTHEATER AUGSBURG
MARTINI-PARK
PROVINOSTRASSE 52
TREPPEFOYER

Radikale Selbstfürsorge. Jetzt! – In ihrem Buch setzt sich die Autorin **Svenja Gräfen** mit der politisch-feministischen und vor allem aber der empowernden Dimension von Selfcare auseinander. Während sie ein paar impulsgebende Stellen aus ihrem Geschriebenen vorliest, bietet dieser Workshop zusätzlich Raum für Austausch und Aktion: Wie kümmere ich mich selbst und inwiefern kann das Schreiben mir dafür Werkzeug sein? Verschiedene Übungen werden uns an diesem Nachmittag helfen, dies zu beantworten.

FREITAG 17.06.22

14 – 16 UHR

SPENDEN EMPOWERN!

HOW TO BE AN ALLY

PROVINO CLUB, PROVINOSTRASSE 35
86153 AUGSBURG

Open up and beyond! Ally sein heißt verbündet sein. Was perfekte Kompliz*innen im Kampf für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt auszeichnet und wie wir queere Menschen im eigenen Umfeld am besten unterstützen, erarbeiten wir mit dem **CSD Augsburg**.

ANMELDUNG VIA E-MAIL:
PLAN_A@STAATSTHEATER-AUGSBURG.DE

Cheers to that! Gemeinsam mit anderen queeren Initiativen schafft der **CSD Verein** in diesem Jahr erneut einen Safe Space für die queere Community und deren Freund*innen. Lasst uns trinken auf gute Gespräche, auf neue Bekanntschaften und auf die alten! Und immer auch auf die Liebe.

QUEERGARTEN

18 – 22 UHR

SPENDEN EMPOWERN!

PROVINO CLUB, PROVINOSTRASSE 35
86153 AUGSBURG

SAMSTAG 18.06.22

WENDO – WORKSHOP

FLOW INTO PRESENCE — YOGA

ANMELDUNG VIA E-MAIL:
PLAN_A@STAATSTHEATER-AUGSBURG.DE

Now Focus. Wir wissen weder, was die Zukunft bringt, noch können wir unsere Vergangenheit nachträglich beeinflussen. Unsere mächtigste Zeitkomponente ist die Gegenwart. Yoga Facilitator **Jennifer Utley**, widmet ihre Stunde dem Jetzt. Denn Präsenz schenkt uns Klarheit und Vertrauen in die eigene Intuition.

STAATSTHEATER AUGSBURG, MARTINI-PARK
PROVINOSTRASSE 52

10 – 17 UHR

0 – 10 – 20 EURO
ZAHL WAS DU KANNST

Bitte bring eine eigene Yogamatte mit.

Fight for yourself! WenDo bedeutet »Weg der Frauen« und wurde als Methode zur Selbstverteidigung von Frauen für Frauen entwickelt. Unter Anleitung von **Ille Bintig** tauschen sich Teilnehmerinnen über herausfordernde Alltagserfahrungen aus, lernen Techniken, um aktiv für sich zu kämpfen und stärken das eigene Selbstbewusstsein.

GRANDHOTEL COSMOPOLIS,
SPRINGERGÄSSCHEN 5
SEMINARRAUM 6.STOCK

11–12.30 UHR

SPENDEN EMPOWERN!

SAMSTAG 18.06.22

PHOTOWALK: STADTRAUM ENTDECKEN

ANMELDUNG VIA E-MAIL:
PLAN_A@STAATSTHEATER-AUGSBURG.DE

Know your base. Gemeinsam erkunden wir Augsburg, werfen einen Blick in Hinterhöfe, versteckte Gassen und auf die Menschen, die sich darin bewegen. Die Eindrücke sammeln wir mit der analogen Kamera. Fotograf **Paul Walther** gibt zu Beginn eine Einführung in die Analogfotografie, Vorwissen ist für den Kurs also nicht erforderlich.

Bitte bring eine analoge Kamera mit und teile uns bei der Anmeldung das Modell mit. Filme kannst du bei uns vor Ort kaufen. Wir werden mit dem Fahrrad unterwegs sein.

START: LOBBY IM GRANDHOTEL COSMOPOLIS E.V.,
SPRINGERGÄSSCHEN 5, DANACH AN VERSCHIEDENEN ORTEN

11 – 14.30 UHR

0 – 10 – 20 EURO
ZAHL WAS DU KANNST

CONNECT TO ACT

SPENDEN EMPOWERN!

AUF EINLADUNG

17 – 19 UHR

Better together! Mit dem **Zam e. V.** wollen wir eine Plattform für offenen Austausch und Begegnung bieten und neue Synergien schaffen. Hier können sich verschiedene Initiativen vernetzen und gemeinsame Pläne schmieden.

GRANDHOTEL COSMOPOLIS E.V.,
SPRINGERGÄSSCHEN 5
SEMINARRAUM IM 6. OG

LIVE KONZERT: MJALISUSO + DJ SEMINA (MINA MINZKI)

Dance into your power! **Mjalisuso** der Augsburg-based Kora Spieler und Musiker entdeckt sich und seine Musik in immer wechselnden Konstellationen. Es sind zarte Klänge mit tiefen Vibes. Musik die für Tradition und das Zusammenbringen von Menschen steht. Ein warmer Fade-out aus einem gefüllten Tag und ein Fade-in in das DJ-Set von Semina Cevik aka **Mina-Mizki**. Melodischer Deep House mit orientalischen Einflüssen entsprungen aus ihrem Deutsch-Türkischen Background.

GRANDHOTEL COSMOPOLIS,
SOUTERRAIN
SPRINGERGÄSSCHEN 5

BEGINN: 21 UHR

SPENDEN EMPOWERN!

**"CARING FOR MYSELF IS NOT SELF-INDULGENCE,
IT IS SELF-PRESERVATION, AND THAT IS AN
ACT OF POLITICAL WARFARE."**

- AUDRE LORDE -

AUF DIE BEINE GESTELLT VON:

PLAN



STAATS
THEATER
AUGS
BUR
G



GRAND
HOTEL
COSMOPOLIS

FÜR WEITERE INFOS FOLGT UNS AUF INSTAGRAM:

@STAATSTHEATER_AUGSBURG

@OPENAFROAUX

@EMPOWERMENTFESTIVAL

@GRANDHOTEL_COSMOPOLIS

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

GEFÖRDERT VON:



Stadt Augsburg

KULTURAMT DER STADT AUGSBURG

GESTALTUNG:

LISA NEHER MIT SUPPORT VON KATHARINA BERNHARD

@LISA_CLOSER

@KATHABERNHARD

WWW.STAATSTHEATER-AUGSBURG.DE/EMPOWERMENT_FESTIVAL