



ALEGRIA

Institut für Zirkustherapie

Wird dir alles zu viel?

- Stress in der Schule, zu Hause oder mit Freund:innen?
- Es geht dir schlecht, du hast keinen Bock auf gar nichts?
- Du kommst nicht mehr klar mit deinen Gefühlen, gerätst immer wieder in Konflikte oder ziehst dich zurück?
- Kannst dich nicht konzentrieren und denkst, du kriegst gar nichts hin?
- Möchtest gerne eine Therapie machen, findest aber keinen Platz?

Illustrationen: Cecilia Camargo

Dann komm zu uns! Alle sind willkommen, egal, wieviel Sport oder Bewegungserfahrung du bereits hast. Im Zirkus gibt es Platz für alle!

Bei uns lernst du in kleinen Gruppen (max. 5 Teilnehmende) mit erfahrenen Trainer:innen, wie du mit deinen Problemen klar kommst, am Trapez schwingst und vieles mehr!



**CABU
WAZI**

den Zirkus zum Mitmachen

CABUWAZI unter
der Trägerschaft der
GrenzKultur gGmbH
Bouchéstraße 75,
12435 Berlin

Mit freundlicher
Unterstützung der
LOTTO-Stiftung Berlin



Bei uns lernst du unter anderem ...

- ... deinen Körper beim Akrobatiktraining neu zu spüren.
- ... statt Gedankenschleifen den Hula-Hoop zu drehen.
- ... fokussiert und konzentriert auf einer Kugel zu laufen.
- ... dich kreativ auszudrücken mit Tanz und Theater.

sowie:

- ... Strategien kennen, die dir helfen, mit starken Emotionen umzugehen.
- ... Konflikte zu klären.
- ... Achtsamkeit im Alltag zu leben.
- ... Entspannung.
- ... deine Freude und Sinn im Leben wieder zu finden.
- ... neue Freund:innen kennen.
- ... Vertrauen in die Gruppe und dich selbst zu finden.
- ... eigenen Fähigkeiten und Ressourcen sowie Stärken kennen zu lernen und zu nutzen.

**Melde dich an und komm vorbei!
Bei Bedarf und Krisen bieten wir
auch zusätzliche Einzelgespräche
und Bezugspersonenstunden
(z. B. Elternberatung) an.**

zirkustherapie-berlin.de

