

# EMPOWERYOGA - för queera kroppar och sinnen

Workshop 23-25 juli 2010 på Hellvi, Gotland

Under en helg på Gotland undersöker vi tillsammans vad queer yoga skulle kunna vara. Vi välkomnar alla nyfikna, oavsett tidigare erfarenheter.

I det queera ryms upplevelser, analyser och aktivism utifrån sexualitet, kön och makt. I yogan kan vi möta kroppens möjligheter och utmaningar utifrån våra egna förutsättningar. I kombination skulle yoga och queer kunna innebära möjligheter att undersöka hur den egna kroppen påverkas och påverkas av maktrelationer i det vardagliga livet.

## INNEHÅLL & UPPLÄGG

**Yoga.** Vi yogar i stillhet och i rörelse, provar såväl dynamiska som statiska rörelser för styrka, mjukhet, balans och koordination. Det finns inga villkor för att utöva yoga - alla kan utöva det oberoende av funktionalitet, ålder, kroppsstorlek och hälsotillstånd. Vi anpassar yogan till varje individs behov och förutsättningar. Mariancila Kim och Jenny Lindgren leder yogan.

**Samtal.** Vi samtalar med varandra kring teman som vi tycker är intressanta utifrån de erfarenheter som yogan ger och de idéer och praktiker som vi bär med oss från det vardagliga livet.

Louise Andersson och Gunilla Edemo håller i samtal och aktiviteter kring queer och yoga.

## PLATSEN

Workshopen äger rum på Hellvi skola på norra Gotland. Skolan används som vandrarhem om sommaren och har en enkel standard. Vi har yogasal, kök, sovrum och tillgängligt wc på första plan. Första plan är tillgängligt via trappa och ramp. Sovrum även på andra våningen (trappa). Vi delar rum med varandra. En dusch på andra våningen. Tillgängliga tvättmöjligheter utomhus. Ta med egna sängkläder och badlakan. Promenad och/eller rullavstånd till hav och bad i Kyllaj eller de vattenfyllda stenbrotten vid Smöjen. Har du andra boendebehov så kolla gärna med vandrarhemmet i Lärbro (bil behövs).

## PRELIMINÄRT PROGRAM

Fredag	Lördag	Söndag
14.00-15.00	7.30	7.30
Välkommen, introduktion	Yoga i rörelse	Yoga i rörelse
16.00-17.30	9.00-10.00	9.00-10.00
Yoga i rörelse	Frukost	Frukost
18.30-19.30	10.00 -12.00	10.00
Middag -med dine & talk	Queer och yoga - Samtal del 1	Taktil workshop
20.00 -21.30	13.00-14.00	12.00-13.00
Yoga i stillhet	Lunch	Städning - Alla deltagare
	15.00 -16.30	13.00-14.00
	Queer och yoga - Samtal del 2	Lunch
	18.30 -19.30	14.00->
	Middag	Avslut och hemfärd
	20.00 -21.30	
	Yoga i stillhet	

## ARRANGÖRER

**Louise Andersson** praktiserar oortodox yoga och testar det mesta i yogaväg som dyker upp. Hemma, på studio, i böcker, tidskrifter och podcasts. Har en bakgrund som pedagog och arbetar med normkritiska perspektiv inom främst konst och utställningsområdet.

**Gunilla Edemo** använder yoga som en möjlighet att möta kroppen och sinnet, ibland är det med lust, ganska ofta med visst motstånd men det ger alltid någonting som skulle kunna kallas närvaro. Arbetar som pedagog och skribent i egen firma, medförfattare till några publikationer om normkritisk pedagogik.

**Jenny Lindgren** utövar och undervisar yoga med mer och mer fascination för det enkla. Att bara komma tillbaka till det som är här och nu, oavsett vilket uttryck det tar sig. Önskar förmedla yoga som en möjlighet för den som vill utforska varandet, som det manifesterar sig stund för stund. Har en bakgrund som medie- och kommunikationsvetare.

**Mariancila Kim** har yogat ett tag, vissa år med klokheden i behåll, i andra perioder med ett stänk av mani. Yogans metod har gett en förbättrad synskärpa och lagom distans. Försöker sedan ett par år presentera den yogiska metoden på ett greppbart sätt för alla kroppar och sinnesstämningar.

### Övriga medverkande

Sara Lundahl jobbar som massageterapeut i resande format. Ser massage som en form för möte. Jojoyogar och blir för det mesta glad när yogan kommer tillbaka. Sara leder den taktila workshopen. Hon erbjuder även massage under helgen.

## KOSTNAD

Vi vill ge människor med olika tillgång till ekonomiska resurser möjlighet att vara med på workshopen så vi ber dig betala mellan 950 – 1500 kr per person. Det inkluderar yoga, boende och mat.

Om du betalar mer än 950 kr så kommer du att bidra till att vi kan tacka ja till någon som inte har så mycket resurser just nu. Om du just nu inte har möjlighet att betala 950 kr, hör av dig till oss så försöker vi lösa det.

## ANMÄLAN

Mejla din anmälan till [rekoyoga@gmail.com](mailto:rekoyoga@gmail.com). Skriv namn, telefonnummer, epost, kostpreferenser, allergier och andra saker som det är viktigt att vi som arrangörer känner till för att det ska bli en bra helg för dig. Du är anmäld till workshopen och har en garanterad plats, när du satt in deltagaravgiften på BG 5371-9225. Märk din betalning med Rekoyoga samt ditt namn - anmälan är bindande!

Antalet platser är begränsat så vänta inte med din anmälan! Sista anmälningsdag: 2010-06-30

## **BAKGRUND & BEGREPPSFÖRKLARING**

**Queer** handlar om aktivism, teori och förhållningssätt i relation till samhälleliga normer kring kropp, kön och sexualitet som tar utgångspunkt i queera (HBT) erfarenheter och analyser av att leva i ett heteronormativt sammanhang.

**Empowerment** handlar om att människor bygger upp sin självkänsla, sin inre upplevelse av makt, för att kunna skaffa sig makt att påverka sina förutsättningar, och bryta mönster av andras makt över dem.

**Yoga** handlar om att utforska sinnet och kroppen, vilket görs tillsammans med andetaget. Ordet yoga är sanskrit och en betydelse av ordet är "att förena". I yogan finns en mängd olika redskap som kan vara till hjälp i vårt förhållande till kroppen, andetaget, vårt inre samt omvärlden. Yoga förvaltas och utvecklas i många olika förgreningar och traditioner runt om i världen.