

**EIN WORKSHOP ZUM THEMA  
SELBSTFÜRSORGE**  
Mit GRAND BEAUTY ON TOUR

Samstag, 26. Oktober 2019  
von 11–16 Uhr

Die Veranstaltung ist offen  
für alle, die sich privat, beruflich  
oder ehrenamtlich um andere  
Menschen kümmern.  
Mit gemeinsamem Mittagessen  
und Kinderbetreuung vor Ort.

Kostenlose **ANMELDUNG**  
bei Sascia Bailer  
sb@arthurboskamp-stiftung.de  
oder unter 04826 850 110.



# Welche Beziehung pflegst Du zu Dir selbst?

Was für eine Haltung  
kann dadurch  
zu Deinen  
Mitmenschen  
entstehen?

## EIN WORKSHOP ZUM THEMA SELBSTFÜRSORGE Mit GRAND BEAUTY ON TOUR\*

\* GRAND BEAUTY ON TOUR ist ein interkultureller Schönheitssalon und Atelier für Schönes, in dem Care-Expert\*innen mit und ohne Migrationsbiografie, Auto-didakt\*innen als auch Profis zusammen wirken. Der Workshop wird von der Künstlerin Frauke Frech und der Selbstfürsorge-Expertin Hengameh Sadeghi geleitet.

Gerade als Sorgearbeitende\*r ist es essenziell, gut mit sich selbst umzugehen und sich Zeit für seine Bedürfnisse zu nehmen. Wir möchten mit Euch gemeinsam in Stille üben, unsere Körper deutlicher wahrzunehmen und unsere Gedanken zu beobachten, um eigene Bedürfnisse besser zu erkennen. Wir von GRAND BEAUTY ON TOUR verstehen Schönheit als Geste des solidarischen Umgangs miteinander. In unserem interkulturellen Salon verbinden sich die Sprachen des Schönen über die Grenzen von Sprache und kulturellen Unterschieden hinweg. Wir wollen zusammen ausgelassen sein und von Euren liebsten Schönheits- und Pflegerezepten erfahren. Eine Auswahl an Rezepturen für Haut und Haar möchten wir mit Euch anrühren und uns damit gegenseitig verwöhnen. Zudem stehen ätherische Öle für Kopf-, Nacken- und Handmassagen und auch Dampfbäder zur Verfügung. Die Zutaten hierfür finden sich in den meisten Haushalten von Hohenlockstedt bis Karatschi. Welche Ansätze und Praktiken finden sich international stets wieder und mit welchen Impulsen können wir Euch in Eurer Selbstfürsorge inspirieren und unterstützen?



## FOKUS: KÖRPER & SELBSTFÜRSORGE aus der Workshopreihe CARE FÜR CARE-ARBEITENDE

Wer kümmert sich um die, die sich kümmern? Diese Fragestellung steht im Zentrum der Workshop-Reihe CARE FÜR CARE-ARBEITENDE, bei der Themen wie Vertrauen, Unterstützung, Selbstwert und Anerkennung mit spielerisch-künstlerischen Methoden bearbeitet werden. Dieses Programm wird von Sascia Bailer, Künstlerische Leiterin 2019/20 des M.1 der Arthur Boskamp-Stiftung, kuratiert und organisiert.

Frauke Frech ist Künstlerin, Aktivistin und Initiatorin des Projektes GRAND BEAUTY ON TOUR, das sie im Rahmen ihrer Mitarbeit am GRANDHOTEL COSMOPOLIS gründete. Sie erforscht durch Interventionen gesellschaftliche Zusammenhänge und soziale Grenzen und experimentiert mit Begegnungsformaten. Sie studierte Performance-Kunst sowohl an der Haute École d'art et de design de Genève als auch an der Muthesius Kunst-hochschule Kiel. Ihre Arbeit wurde u.a. im Hygiene-Museum Dresden, im Goethe-

Institut Bangalore und an den Münchner Kammerspielen gezeigt. Lehrtätigkeiten und Vorträge an der Akademie der Bildenden Künste München, der Venice International University und der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik Berlin. Sie wurde 1982 in Leipzig geboren, lebt ebendort und verwirklicht ihre Arbeiten weltweit.

Mehr Infos unter:  
[www.fraukefrech.com](http://www.fraukefrech.com)  
[www.grandbeautyontour.org](http://www.grandbeautyontour.org)