

## **Einladung zur Mutprobe: Heide Fuljahn plädiert für neue Körperbilder**

Erleben Sie am 07. November in der Stadtbibliothek Spandau eine inspirierende Lesung von Heide Fuljahn.

Lassen Sie sich von ihrem Plädoyer für ein positives Körperbild und mehr Offenheit gegen Vorurteile anstecken.

Diskutieren Sie mit uns die Themen Body Shaming und Körperakzeptanz. Der Eintritt ist frei – sichern Sie sich jetzt Ihren Platz!



Wagemutig und fesselnd – Heide Fuhljahn nimmt uns mit auf eine Reise durch die Welt der gesellschaftlichen Schönheitsideale! Am 07. November 2024 präsentiert die Stadtbibliothek Spandau eine Lesung, die uns den Spiegel vorhält: Dicksein – was bedeutet das wirklich? Ist es ein Zeichen von Schwäche oder gar Faulheit? Fuhljahn hinterfragt diese Klischees und fordert uns auf, unsere eigenen Vorurteile zu stärken, während sie auf ein entspannteres Körperbild plädiert.

„Früher war alles leichter. Ich zum Beispiel! Heute bin ich dick. Nicht kurvig, nicht moppelig – dick. Und dafür schäme ich mich.“ Mit diesen kraftvollen Worten beleuchtet Fuhljahn den emotionalen Kampf, den viele Menschen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft führen. Sie spricht über die schmerzlichen Auswirkungen von Body Shaming und bietet einen Weg zu mehr Selbstakzeptanz – eine dringend benötigte Einladung, um offenen Umgang mit Körperbildern zu fördern.

## **Kämpfen gegen Body Shaming**

In ihrem Buch offenbart die Autorin ihre persönlichen Mutproben: Von schockierenden Erlebnissen am Nacktbadestrand bis hin zu Reisen in Kulturen mit völlig anderen Schönheitsnormen. Sie führt Gespräche mit Experten, die Einsicht geben, was sich in unserer Gesellschaft ändern muss, damit Glück und Schönheit nicht mehr an eine Zahl auf der Waage gebunden sind. Ein starker Appell, den schmalen Pfad von Selbstachtung und gesellschaftlicher Verantwortung zu beschreiten.

Geboren 1974 in Kiel, hat Heide Fuhljahn in Hamburg sowohl als Journalistin als auch Autorin einen Namen gemacht. Sie bringt über 15 Jahre Erfahrung mit und ist keine Unbekannte in der Welt der Publikationen mit ihrem Bestseller „Kalt erwischt“ und zahlreichen Artikeln für die Brigitte. Mit ihrer neuen Lesung bietet sie nicht nur Unterhaltung, sondern auch eine Plattform für anregende Diskussionen über ein Thema, das viele bewegt.

## **Alle sind herzlich eingeladen!**

Seid dabei! Am 07. November 2024 um 19 Uhr geht es in der Bezirkszentralbibliothek Spandau rund. Der Eintritt ist frei, doch aufgrund der begrenzten Plätze wird eine rechtzeitige Anmeldung dringend empfohlen. Verpasst nicht die Gelegenheit, in die Welt der Body Positivity einzutauchen und mit der Autorin in einen Dialog zu treten!

**Info zur Veranstaltung:**

Do, 07.11.2024, um 19.00 Uhr

Lesecafé der Bezirkszentralbibliothek Spandau

Carl-Schurz-Straße 13, 13597 Berlin.

Anmeldung unter T (030) 90279-5511; events@ba-spandau.berlin.de

Eintritt frei!

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**