

Alles erlaubt - Gefühlschaos in Zeiten von Corona managen

Dienstag 23.6.2020 von 18 bis 20 Uhr - Online Workshop für das Bundesjugendnetzwerk Lambda

Von heute auf morgen ist der Alltag anders, wie möchte ich mich jetzt verhalten? Anstrengung erzeugt Enge im eigenen Körper, Chaos im Außen kann inneres Chaos bewirken. Wie mit solchen oder anderen Zuständen umgehen? Vielleicht kennst du den Wunsch dich in diesen außergewöhnlichen Zeiten kraftvoller und lebendiger zu fühlen, leichter, entspannter, ruhiger oder zuversichtlicher?

Wir treffen uns in diesem Workshop online und probieren gemeinsam Übungen aus, die dabei hilfreich sein können: Bewegungsideen für begrenzten Raum, MiniSelbstmassage, eine Prise Leichtigkeit und Entspannung. Und das alles gemeinsam mit den anderen Queers aus deinem Jugendnetzwerk.

Alle Übungen sind queer-sensibel konzipiert und du entscheidest wie du die Übungen für dich gestaltest. Vorerfahrungen oder Sportlichkeit sind nicht notwendig, Neugier reicht völlig aus. Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Herzlich
K*

Praktische Infos:

- Das Seminar findet online über Zoom statt. Du kannst ein Handy, Tablet oder einen Laptop benutzen.
- Zieh gern bequeme Kleidung an und stelle dir etwas zu trinken bereit.
- Zieh dich in einen Raum zurück, in dem du für zwei Stunden ungestört sein kannst.
- Wenn während des Workshops Menschen online per Video zu sehen sind, entsteht oftmals mehr Gruppengefühl. Du kannst für dich selbst entscheiden, ob du während des Workshops deine Videokamera anlässt, so dass die anderen dich und den Raum, in dem du bist sehen können.
- Wir stehen, sitzen und liegen. Wenn es in deinem Raum möglich ist, schau, dass du ausgestreckt auf dem Boden liegen kannst. Lege dir dafür eine weiche Unterlage bereit (z.B. Teppich, Isomatte, Decke, Handtuch)

Anmeldung:

Ein Online-Workshop für queere Menschen von 16 bis einschließlich 26 Jahren. Anmeldung per Email an info@lambda-online.de. Du bekommst vor dem Workshop die Zugangsdaten an diese Emailadresse geschickt. Der Zoom-Raum ist ab 17.50 Uhr zum Login geöffnet.

Über K* Stern

K* Stern (ohne Pronomen) ist Heilpraktiker_in für (Körper)Psychotherapie mit eigener Praxis für Einzelpersonen und Paare/Polybeziehungen in Hamburg. K* gibt Seminare und Workshops rund um die Themen Gesundheit, Geschlechtsidentität, Körper, Beziehung und Sexualität. Mehr Infos unter www.praxis-kstern.de | facebook.com/ksternhamburg | instagram.com/ksternhamburg

Eine Veranstaltung von Jugendnetzwerk Lambda e.V. und In&Out Jugendberatung

lambda-online.de | Facebook: [jugendnetzwerklambda](https://facebook.com/jugendnetzwerklambda) | Instagram: [lambda.bund](https://instagram.com/lambda.bund)

comingout.de | Facebook: [comingoutde](https://facebook.com/comingoutde) | Instagram: [inundout_beratung](https://instagram.com/inundout_beratung)