

Workshopreihe “Entspannung” für queere neurodivergente Menschen

Monatliches Online Treffen, um herauszufinden,
was dir dabei hilft, um

- dich zu entspannen
- Präsenz und Ruhe zu finden
- und/oder eine für dich stimmige Form von Aktivierung zu erleben

Immer am letzten Mittwoch im Monat:

- Mi, 30.09.26, 18 - 19 Uhr
- Mi, 28.10.26, 18 - 19 Uhr
- Mi, 25.11.26, 18 - 19 Uhr

Worauf kannst du dich einstellen:

- Körperübungen und Bewegungsanleitungen, teilweise ergänzender Ausdruck durch Malen und Schreiben.
- Nach einer kurzen Willkommensrunde kannst du einfach für dich teilnehmen – in deinen eigenen vier Wänden. Am Ende gibt es die Gelegenheit für kurzen Austausch und Reflexion, wer mag.
- Du entscheidest selbst, wie und bei was du mitmachst und wie du dabei sein möchtest, Kamera aus ist ok!
- Die Treffen sind kostenlos
- Keine körperliche Fitness, Vorkenntnisse oder künstlerische Erfahrung notwendig! Alle sind willkommen!



- **Workshopleitung:** Lu Kenntner (dey), Psycholog*in, Halprin Life/Art Process Graduate. Lu ist weiß, nicht be_hindert, queer und neurodivergent. (<https://whoyouart.de/>)
- **Anmeldung:** lu.kenntner@vlsp.de. Eine Mail mit dem Betreff "Anmeldung Entspannung Datum" reicht aus.
- **Zoom Link** wird kurz vorher verschickt

Für Fragen und mehr Infos zum
Projekt:

[www.vlsp.de/vlsp/
projekt_neuropride](http://www.vlsp.de/vlsp/projekt_neuropride)
lu.kenntner@vlsp.de
jochen.kramer@vlsp.de



NeuroPride

Gefördert durch die deutsche Fernsehlotterie