

Workshopreihe “Entspannung” für queere neurodivergente Menschen

Monatliches Treffen, um zur Ruhe zu kommen, sich selbst wahrzunehmen und zu entspannen.

Inhalte werden sein

- kurzer Input zum zentralen Nervensystem und unseren Stressreaktionen
- Austausch über unsere Erfahrungen mit Entspannung und Regeneration
- Körperübungen und Bewegung (teilw. zu Musik), Ausdruck über Malen und Schreiben (nach dem Halprin Life/Art Process)

Wann: 1. Termin am Mi, 25.03.26, 17:30 - 20:00 Uhr

2. Termin am Mi, 29.04.26

Wo: Stuttgart, genaue Adresse bei Anmeldung

- Der Workshop ist kostenlos, Snacks und Getränke sind vorhanden
- Es wird angeleitete Übungen geben, die nach Belieben mitgemacht, angepasst oder weggelassen werden können. Es geht nicht darum, etwas gut oder richtig zu machen sondern auf sich und eigene Grenzen zu achten (lernen).
- 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/>)
- Max. 10 Teilnehmer*innen, bitte anmelden: Die Anmeldung gilt für den ersten Termin. Weitere Termine werden bald bekannt gegeben. Eine regelmäßige Teilnahme ist keine Voraussetzung.

Anmeldung, Fragen
und für mehr Infos zum Projekt:
www.vlsp.de/vlsp/projekt_neuropride
Lu Kenntner: lu.kenntner@vlsp.de



NeuroPride
Gefördert durch die deutsche Fernsehlotterie