

Stärken, Verstehen, Verbinden: Queere Perspektiven in Therapie, Beratung und Gesellschaft

Programm VLSP*-Fachtreffen vom 11. bis 13.4.2025 im Waldschlösschen in Reinhausen bei Göttingen

Freitag 11.04.24:

Ab 17:00 Uhr	Ankommen der Teilnehmenden. Zimmerverteilung.	
17:45 – 18:15	Einführung für neue Mitglieder und Interessierte: VLSP* für Anfänger*innen Vorstandsmitglieder und Mitarbeiter*innen erzählen	
18:30 – 19:20	Abendessen	
19:30 – 20:15 Plenum	Offizieller Beginn der Tagung: Begrüßung durch den Vorstand. Informationen zum Tagungshaus. Infos zur Tagung.	
20:15 – 22:00 Plenum	Plenumsveranstaltung: Keynote mit anschließender Diskussion Sensitivity Reading und inklusive Sprache Victoria Linnea	
ab 22:00 Uhr	„Stay together“: Großer Saal	Bildung eines Awareness-Teams. Koordination: Ray Häfele, Dr. Jochen Kramer

Samstag 12.04.25:

08:30 – 09:25	Frühstück	
09:00 – 09:25	Zeit für dich. Achtsamkeitsübung (für Interessierte) Lu Kenntner	
09:30-12:00 Workshop- leiste 1	Workshop 1: Erste Durchführung NeuroQueer – Neurodiversität in der Beratung/Therapie queerer Menschen Theresia Krone und Kim Ruprich	Workshop 2: Erste Durchführung Erzählen als Empowerment: Queere Marginalisierung im Fokus Sascha Bos
	Workshop 3: Einzige Durchführung Feminismus und Queer Theory: Entwicklung, Konfliktlinien und gemeinsame Kämpfe Dr. Marie-Luise Springmann	Workshop 4: Einzige Durchführung Fabelhaft, sassy & unaufhaltsam: Ein Selbsterfahrungsworkshop zu Stärke, Glitzer und Verbundenheit Janis Renner
12:15-12:30	Foto-Shooting: Gruppenfoto für alle, die aufs Bild wollen	

12:30	Mittagessen und Pause	
14:00-16:30 Workshop- leiste 2	Workshop 5: Einzige Durchführung Selbstermächtigung im Spannungsfeld religiöser und queerer Lebensentwürfe Dr. Jochen Kramer	Workshop 6: Durchführung A Körperarbeit: Touch and Embodiment in One-on-One Work Axel Nielsen, Ayo Gry Jonassen
	Workshop 7: Einzige Durchführung FLINTA* - Eine Gruppe oder viele? Kuku Elija Lueb	Workshop 8: Erste Durchführung Intergeschlechtliche Menschen in Beratung und Therapie Agnes Bauer und Christian Hartlieb
16:30-17:00	Pause	
17:00-19:00	Mitglieder-Versammlung mit Vorstandswahl	
19:00-19:45	Abendessen	
20:00-21:30 Abend- Angebote	Option 1: Intervision für Beratung und Psychotherapie Moderation Dr. Matthias Fünfgeld	Option 2: Solidarische Meditation oder solidarischer Spaziergang (je nach Wetterlage und Befinden)
	Option 3: Filmangebot	Option 4-99: Treffen etablierter und spontaner Arbeitsgruppen . In Eigenregie, nach Interesse
Ab 21:00 Uhr	„Stay together“ ggf. Party mit Musik	Sauna (Extragebühr vor Ort zu zahlen. Setzt Mindestanzahl an Personen voraus.)

Sonntag 13.4.2025

08:00 – 08:55	Frühstück	
08:30 – 08:55	Zeit für dich. Achtsamkeitsübung (für Interessierte)	
	Lu Kenntner	
09:00-11:30 Workshop- leiste 3	Workshop 9: Zweite Durchführung	Workshop 10: Zweite Durchführung
	NeuroQueer – Neurodiversität in der Beratung/Therapie queerer Menschen	Intergeschlechtliche Menschen in Beratung und Therapie
	Theresia Krone und Kim Ruprich	Agnes Bauer und Christian Hartlieb
	Workshop 11: Durchführung B	Workshop 12: Zweite Durchführung
	Körperarbeit: Touch and Embodiment in Group Work	Erzählen als Empowerment: Queere Marginalisierung im Fokus
	Axel Nielsen, Ayo Gry Jonassen	Sascha Bos
11:30-12:00	Pause	
12:00-12:45	Plenum: Erntekorb	
12:45-13:00	Plenum: Verabschiedung durch den Vorstand. Ausblick auf 2026.	
13:00-14:00	Mittagessen und Abreise	
14:01	ÖPNV nach Göttingen	

Hinweise zur Durchführung der Veranstaltung:

Gendersensibilität: Wir werden Namensschildchen zur Verfügung stellen. Das korrekte eigene Pronomen kann jede*r ergänzen. Alle Teilnehmenden verwenden die genannten Pronomina. Und wir bitten zugleich um Nachsicht und Wohlwollen, wenn dies Teilnehmenden zuweilen misslingen sollte.

Epidemien-Hinweis (Corona): Sicherheitshalber merken wir noch immer an: Es gelten die Hygiene-Regelungen nach aktueller Verordnungslage und ggf. nach weitergehender Vorgabe durch das Tagungshaus. Der VLSP* wird keine über diese Vorgaben hinausgehenden Regelungen (wie z.B. Quarantänepflicht für Corona-Positive) treffen.

Beschreibung der Workshops und Angebote

Eröffnungsveranstaltung im Plenum

Sensitivity Reading und inklusive Sprache. Keynote mit anschließender Diskussion:

Victoria Linnea

Geschichten sind Spiegel – sie zeigen uns, wer wir sind, reflektieren unser Verständnis von uns selbst und der Welt und formen unser Selbstbild. Doch was passiert, wenn bestimmten Menschen diese Spiegel verwehrt bleiben oder nur Zerrbilder von ihnen zeigen?

Diese Keynote widmet sich der Bedeutung von Repräsentation in der Literatur und der Frage, wie wir uns von stereotypen und schädlichen Darstellungen befreien können und welche Rolle Sensitivity Reading als Werkzeug für authentische und respektvolle Darstellungen spielt.

Lasst uns Geschichten erzählen, die die Vielfalt unserer Gesellschaft widerspiegeln. Lösen wir uns von dem, was andere über uns behaupten, und nehmen wir unsere eigenen Narrative in die Hand, um Raum für Heilung und Empowerment

zu schaffen.

Victoria Linnea (sie/ihr oder they/them) ist freie Lektorin, Schreibcoach und Gründerin der Plattform *sensitivity-reading.de*. In ihrer Zusammenarbeit mit Verlagen, Roman- und Drehbuchautor*innen hat sie mittlerweile auch eine beratene Rolle, um Diversität und intersektionale Perspektiven in Geschichten zu fördern.

Neben ihrer Tätigkeit als Gastdozentin im Studiengang „Kreatives Schreiben“ gibt sie eigene Workshops und Seminare. 2024 startete sie den Podcast *Randbemerkungen*, der marginalisierten Stimmen in der Buchbranche eine Bühne bietet. In ihrer Freizeit schreibt sie an ihren eigenen Romanen oder widmet sich Musik und Sport.

Workshops:

NeuroQueer – Neurodiversität in der Beratung/Therapie queerer Menschen

Theresa Krone und Kim Ruprich

Workshop wird doppelt durchgeführt. Die Inhalte sind identisch.

Das Konzept der *Neurodiversität* gewinnt in den letzten Jahren immer mehr an Aufmerksamkeit. *Neurodiversität* bezeichnet den Ansatz, die natürliche Vielfalt neurologischer Funktionen wie z.B. Autismus, ADHS, Dyslexie, Hochsensibilität als gleichwertige Variationen des menschlichen Seins zu sehen und den defizitären und pathologisierenden Blick auf neurodivergente Menschen aufzulösen.

Nun legen verschiedene Studien nahe, dass neurodivergente Menschen sich deutlich öfter

als queer beschreiben, im Vergleich zu neurotypischen Menschen. Wenn Neurodivergenz und queere Identitäten aufeinandertreffen, entstehen spezifische Schnittstellen, die eine intersektionale Perspektive in der Beratung und Therapie erfordern. Neuroqueere Menschen erleben nicht nur in der heteronormativen Gesellschaft Stigmatisierung aufgrund ihres queeren Soseins, sondern stoßen häufig auch in der queeren Community auf Barrieren, die sich aus einer mangelnden Sensibilität für ihre neurologischen

Bedürfnisse ergeben.

In diesem Workshop richten wir, nach einem kurzen theoretischen Input, als Fachkräfte gemeinsam den Fokus auf die spezifischen Bedarfe neuroqueerer Klient*innen, die Schnittstellen von Neurodivergenz und Queersein, die Reflexion eigener Vorannahmen und den Abbau von Barrieren in der Beratungspraxis.

Theresia Krone (Pronomen sie/ihre) ist staatlich anerkannte Sozialarbeiterin und studierte Soziologie und Gender Studies. Seit 2018 arbeitet sie in der queeren Beratungsstelle gewaltfreileben in Frankfurt am Main als systemische Beraterin und seit 2024 als Leitung für das Projekt „Neuro-Queer“ zuständig. Ihr Fokus liegt auf einer intersektionalen Betrachtung mit der Schnittstelle queerer Identitäten wie z. B. Wohnungslosigkeit junger queerer Menschen, Neurodiversität und die spezifischen Gewaltphänomene bi+sexueller Menschen.

Kim Ruprich (Pronomen: keine/dey) ist staatlich anerkannter Sozialarbeiter/Sozialpädagog*in und aktuell in Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in. Neben der systemischen KJP-Ausbildung arbeitet Kim bei der Schwulenberatung Berlin in einer therapeutischen Wohngruppe für junge queere Menschen. Zuvor war Kim mehrere Jahre bei der Beratungsstelle gewaltfreieren in Frankfurt am Main tätig. Dort verfasste Kim in Zusammenarbeit mit Dr. Constance Ohms die Broschüre "Queer und autistisch - Neurodivergenz in der Beratung/Therapie queerer Menschen". Auch im Rahmen der Masterarbeit setzte sich Kim intensiv mit dem Thema "Neuroqueer in Beratung und Therapie" auseinander. Kims Ziel ist es, Wissen zu fördern, Unterstützung anzubieten und neuroqueere Perspektiven in der psychosozialen Versorgung sichtbar zu machen.

Erzählen als Empowerment: Queere Marginalisierung im Fokus

Sascha Bos

Workshop wird doppelt durchgeführt. Die Inhalte sind identisch.

Dieser Workshop bietet eine Einführung in die narrative Expositionstherapie (NET), eine Methode zur Behandlung von PTBS, und ermöglicht eine praxisnahe Selbsterfahrung anhand der eigenen queeren Marginalisierungserfahrungen. Begleitet von theoretischen Impulsen zu Minderheitenstress und Intersektionalität reflektieren die Teilnehmenden persönliche Erlebnisse, um die heilende Kraft narrativer Ansätze kennenzulernen. Der Workshop schafft einen geschützten Raum für Empowerment und Selbstfürsorge – ideal für queere Psychotherapeut*innen, die ihre Praxis vertiefen möchten.

Sascha Bos hat Kunsttherapie studiert, ist approbiert in Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (TP) und seit 2017 angestellt in der Kinderklinik der Charité – Universitätsmedizin Berlin. Dort arbeitet Sascha in der Traumaambulanz für minderjährige Opfer von Gewalt und hat seit Ende 2018 die Interdisziplinäre Spezialsprechstunde für Fragen der Geschlechtsidentität im Kindes- und Jugendalter aufgebaut. Forschungs- und Lehrschwerpunkte sind die trans*spezifische Gesundheitsversorgung für Minderjährige.

fangen fühlen: Ja, du darfst fabelhaft und verletzlich sein. Und genauso für all unsere queeren Geschwister – von Femmes und Butches über Drag Kings und Enbies bis hin zu Diven der Travestie und all jenen, die dynamisch Gendernormen in Frage stellen – die auch mal ein Lied auf ihrer sassy Saite spielen wollen, ohne Angst vor Bewertung.

Guess what: Wir sind iconic. Wir sind nicht „zu viel“. Wir sind genau richtig – mit all unserer Leidenschaft und unbändigem Lebenswillen. Und in diesem Workshop geht es darum, diese Kraft freizusetzen. Es wird tief, es wird glamourös – und es wird verbindend.

Unser Workshop vereint Selbsterfahrung, Begegnung und kreative Impulse aus der therapeutischen Schatzkiste. Wir schaffen einen Raum, der queer, mutig und wohltuend ist – wo wir lachen, weinen, tanzen und einfach sein können.

Bring dich selbst mit: Ob im sassy Outfit, mit einem symbolischen Gegenstand, der dich stärkt, oder mit dem letzten Rest Glitzer aus deiner Schublade, der dich an einen Moment erinnert, in dem du dich fabelhaft gefühlt hast – du bist

willkommen. Lass uns deine Ressourcen hervorlocken, von den Geschichten der anderen lernen und in unserer kollektiven Fabelhaftigkeit baden.

Denn wir setzen das F in fabelhaft, das S in spektakulär und bringen zusammen, was zusammengehört: Queere Kraft, Glanz und Solidarität. Tu dir selbst etwas Gutes und komm vorbei.

Janis Renner (they/them), M.Sc. Psych., absolviert die Approbationsausbildung in Psychologischer Psychotherapie mit dem Vertiefungsverfahren Systemische Therapie und bringt langjährige Erfahrung in sexualpädagogischer Arbeit sowie Online-Beratung mit. Am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf forscht Janis zu innovativen E-Health-Lösungen in der Trans-Gesundheitsversorgung. Zusätzlich engagiert sich Janis in der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung (DGfS) als Mitglied des Fort- und Weiterbildungsausschusses und ist im Vorstand des VLSP* aktiv. <https://www.melanie-buettner.de/janisrenner/> und https://www.instagram.com/jan_is.listening/

Selbstermächtigung im Spannungsfeld religiöser und queerer Lebensentwürfe

Dr. Jochen Kramer

Workshop wird nur einmal durchgeführt.

„Queersein ist in unserer Religion nicht erlaubt!“ – So eine Aussage höre ich oft, in meiner beratenden Arbeit bei der Türkischen Gemeinde in Baden-Württemberg (tgbw). Gleichzeitig sind wir als tgbw in Stuttgart Teil der Allianz „Vereint unterm Regenbogen“, zusammen mit queeren Organisationen, die sich mit Spiritualität, Glaube und Religion beschäftigen (<https://www.elvan-alem.de/allianz>).

In diesem Workshop widmen wir uns der komplexen Beziehung zwischen Tradition, Religion, sexueller und geschlechtlicher Selbstbestimmung. Wir schauen uns an, wie diese Aspekte Identität und Lebensentscheidungen bereichern können und wie Menschen mit Konflikten umgehen, die aus dem Spannungsverhältnis zwi-

schen religiösen Überzeugungen und queeren Lebensweisen entstehen können.

Dabei betrachten wir nicht spezifische Religionen, sondern nehmen eine übergeordnete Perspektive auf Glaube und Spiritualität ein. Es geht um Diskurse, die von Gehorsam über persönliche Subjektivität bis hin zur Integration reichen. Ziel ist es, verschiedene Perspektiven und Hintergründe zu verstehen, die in Konflikten zwischen Queer- und religiös Sein oft eingenommen werden, um in der therapeutischen/beratenden Arbeit eine offene und wertschätzende Auseinandersetzung zu fördern. Der Workshop soll uns als Berater*innen und Therapeut*innen helfen, die Aushandlungsprozesse zw. Glaube und Queersein respektvoll und em-

powernd zu begleiten.

Dr. Jochen Kramer (Pronomen: er) ist promovierter Diplom Psychologe, Systemischer Therapeut (DGSF zertifiziert), Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC zertifiziert, anerkannt vom Fachverband GFK) und Lehrbeauftragter für Sozialpsychologie an der DHBW Stuttgart. Er arbeitet – neben seiner Tätigkeit für den VLSP* – seit 2015 bei der Türkischen Gemeinde in

Baden-Württemberg (tgbw) als Berater in verschiedenen Projekten zur Unterstützung queerer Menschen. Dabei liegt sein Schwerpunkt in der Begleitung von Menschen, die sich fragen, wie ihr Queersein mit dem vereinbar ist, was ihnen und ihren Familien kulturell und religiös wichtig ist. Momentan leitet er u.a. das Projekt „Unterm Regenbogen begegnen wir uns“, gefördert von der Deutschen Postcode Lotterie.

Workshops Körperarbeit:

Workshop A: Touch and Embodiment in One-on-One Work

Workshop B: Touch and Embodiment in Group Work

Axel Nielsen, Ayo Gry Jonassen

Cave: Workshop A und B unterscheiden sich. Workshop A ist ein hands-on Workshop.

Workshop A: Touch and Embodiment in One-on-One Work

In this hands-on workshop, we will explore how touch can serve as a supportive resource for the clients and patients we work with. We will examine how to re-negotiate patterns of thought and behaviour by addressing the physical patterns that accompany them, shifting the focus from thinking about a topic to directly experiencing it. Drawing from our day-to-day work with LGBTQ-identified clients, we will discuss how an embodied approach can be valuable when addressing specific topics such as body- and gender dys-/ euphoria, minority stress, challenges related to sexuality, and the embodiment of queer empowerment.

The workshop will be conducted in English, with the option to incorporate German words and phrases when necessary.

Workshop B: Touch and Embodiment in Group Work

Growing up as a gender and/or sexual minority often creates challenges with feeling like we truly belong in a group. At the same time, many of us deeply desire to belong within communities and to create strong connections. Using Ste-

phen Porges' Polyvagal Theory as a foundation, we will take a practical look at how touch and embodiment can support a felt sense of safety within a group while remaining rooted in individual expression and experiences.

The workshop will be conducted in English, with the option to incorporate German words and phrases when necessary.

Axel Nielsen

Axel is a bodyworker and Somatic Experiencing practitioner with a private practice in Berlin. He has a background in social justice activism, focusing primarily on improving access to healthcare for transgender and non-binary people. He is the co-curator of the Stretch Festival and a member of the Skinship Collective, where he offers a three-month group program exploring queerness, embodiment, and sex positivity.

Ayo Gry Jonassen (they, he)

Ayo is non-binary trans and born and raised in Denmark. They are a somatic practitioner, workshop facilitator, art collaborator, and co-founder of Skinship_Berlin. Their training includes Sexual Bodywork, Tantra massage, Mind/Body Therapy, and Pantarei Approach.

FLINTA* - Eine Gruppe oder viele?

Kuku Elija Lueb

Workshop wird nur einmal durchgeführt.

Seit einiger Zeit ist das Akronym FLINTA aus der queeren Community nicht mehr wegzudenken. Es steht für Frauen, Lesben, inter, trans und agender Personen und ist Produkt langjähriger Debatten und Weiterentwicklungen innerhalb von ehemaligen Frauenräumen und Frauenpolitiken. Dieser Workshop zeichnet noch einmal die Herkunftsgeschichte des neuen Begriffes nach: Angefangen beim Radikalfeminismus der 60er und 70er Jahre bis heute. Anschließend sollen gemeinsam Vor- und Nachteile des Konzeptes für therapeutische, beraterische und Communi-

ty-Kontexte diskutiert werden. Gibt es hier die Chance auf eine neue Community und solidarische Verbindungen? Was sind die politischen Implikationen? Und wo gibt es Gefahren, dass Anliegen und Interessen unsichtbar gemacht werden?

Kuku Elija Lueb ist Erziehungswissenschaftler*in, Autor*in, Publizist*in und Sozialarbeiter*in. Kuku hat zum Schwerpunkt geschlechtliche Vielfalt und Gesundheit gearbeitet und forscht aktuell zu queerer Geschichte.

Intergeschlechtliche Menschen in Beratung und Therapie

Agnes Bauer und Christian Hartlieb

Workshop wird doppelt durchgeführt. Die Inhalte sind identisch.

Dieser Workshop will Lust auf die Beratung von inter* Personen machen, Berührungsängste - so vorhanden - verringern, Anker für eigenen Wissensaufbau setzen und Ideen für die eigene Herangehensweise geben.

Dabei tauchen wir ein in die Lebenswelt intergeschlechtlicher Menschen: was sind spezifische Herausforderungen (auch im medizinischen Setting), was sind typische Beratungsanlässe (in der Klinik wie in der Selbsthilfe/Peerberatung) und welche Bedürfnisse haben inter* Personen im beraterischen/therapeutischen Setting?

Wir setzen uns mit der Vielfalt des biologischen Geschlechts auseinander, denn je nach Blickwinkel und Selbstverständnis sprechen wir von Intergeschlechtlichkeit, Varianten der Geschlechtsentwicklung (VdG) oder DSD (differences in sexual development).

Dabei wichtig: wie entwickelt sich eigentlich biologisches Geschlecht? Und wie steht es zu anderen Ebenen von Geschlecht? Und welche Bedeutung kann diese Vielschichtigkeit des (biolo-

gischen) Geschlechts für inter* Personen haben?

In der praktischen Auseinandersetzung mit beispielhaften Fragestellungen und den Abgleich mit der eigenen Beratungspraxis wollen wir voneinander lernen. Dieser Workshop richtet sich daher sowohl an erfahrene als auch unerfahrene Menschen in psychosozialen Tätigkeiten. Bitte mitbringen: Offenheit für das Thema und die Bereitschaft, eigene Annahmen zu reflektieren und zu hinterfragen.

Content Note: endonormative Gewalt, geschlechtsangleichende Operationen, traumatische Erfahrungen im medizinischen Setting

Agnes Bauer (Pronomen sie/ihr, keines): Ich arbeite seit 2021 im psychologischen Dienst der Ulmer Kinder- und Jugendklinik am Hormonzentrum. Mir ist es wichtig, Menschen in ihrer Selbstentfaltung zu begleiten und zu bestärken. Ausgehend von unserer interdisziplinären DSD-Sprechstunde berate und begleite ich Kinder,



Jugendliche und junge Erwachsene mit einer Variante der Geschlechtsentwicklung (VdG/DSD) sowie deren Familien.

Christian Hartlieb (Pronomen: wechselnd): Für intergeschlechtliche Menschen e.V. bin ich seit 2022 ehrenamtlich aktiv und bringe mich zu den

Themen Kirche/Religion, Bildung, Inklusion und Messebesuche mit ein. Mir liegt besonders am Herzen, dass Psychotherapeut*innen intersensibel sind und werden. Aus meiner beruflichen Erfahrung als systemischer Coach und Trainer*in besitze ich ein gutes Knowhow bei der Begleitung von Kleingruppen und Einzelpersonen.

Option 1: Intervision für Psychotherapie und Beratung: „Unter uns gesprochen“

Moderation: Dr. Matthias Fünfgeld

"Unter uns gesprochen": in einem Rahmen, der uns Vertrautheit und Vertrauen bietet, haben wir die Möglichkeit, Aspekte unseres beruflichen Tuns miteinander zu teilen, die im meist heterozentrierten Berufsalltag zu kurz kommen und in denen wir vielleicht auch zu verletzlich sind.

Beim gemeinsamen kollegialen Austausch wird die Schwerpunktsetzung der Themen nach den Wünschen der Teilnehmenden erfolgen. Dabei besteht die Möglichkeit, sich in unterstützender Weise über eigene Fälle bzw. Forschungsthemen und -methoden auszutauschen und sich zu vernetzen.

Die Gruppe wird von Dr. Matthias Fünfgeld moderiert. Je nach Anzahl der Interessierten wird

die Gruppe geteilt; diese weiteren Teilgruppen führen die Intervision in Eigenverantwortung durch.

Dr. Matthias Fünfgeld, 67 Jahre alt, schwuler cis-Mann, Psychologischer Psychotherapeut für Verhaltenstherapie und Schematherapie, tätig in freier Praxis in Freiburg. Interessengebiete: Persönlichkeitsstörungen, Psychosen, Transbegleitung, Paarkonflikte, Traumafolgestörungen, Polyamorie. Mitautor der VLSP*-Empfehlungen zum Umgang mit nicht-heterosexuellen Menschen in Psychotherapie und Beratung (DGVT-Verlag 2015)

Option 2: Solidarische Meditation oder solidarischer Spaziergang (je nach Wetterlage und Befinden)

Gemeinsam nehmen wir uns Zeit für Solidarität und Verbundenheit – sei es durch eine achtsame Meditation oder einen Spaziergang. Wir würdigen die Errungenschaften und die Vielfalt unserer gesamten queeren Community und schaf-

fen Raum für die Stärkung all jener, die durch intersektionale Diskriminierung besonders herausgefordert sind. Unser Zusammenhalt macht uns stark!

Option 3: Filmangebot

Wir zeigen einen Film aus der LSBTQIA+-Themenwelt, der auch intersektionale Perspektiven

berücksichtigt. Lass dich überraschen!

Option 4 - 99: VLSP*-Arbeitsgruppen

Dieses Zeitfenster können alle VLSP*-Arbeitsgruppen nutzen, um sich zu treffen, zu arbeiten und sich zu organisieren. Ebenso kann diese

Zeit genutzt werden, um Themen aus den Workshops des heutigen Tages in Eigenverantwortung fortzuführen.

Zeit für dich: Körperaktivierung, Achtsamkeit, zentriert in den Tag starten

Lu Kenntner

Sei dabei, wenn der Tag zur Aktivierung mit leichten Übungen für deinen Körper beginnt. So ist es leicht Verbindung zu dir selbst und zu deinen heutigen Bedürfnissen aufzunehmen. Vorerfahrungen oder besondere Kenntnisse sind nicht nötig, alle Übungsteile lassen sich nach deinen Bedürfnissen abwandeln. Neugier auf dich selbst ist günstig.

Lu Kenntner (keine Pronomen oder dey/dem), Psycholog*in (M. Sc.) und Expressive Arts Teacher (Tamalpa Life/Art Process°). Lu ist beim VLSP* im Rahmen eines Projektes angestellt, arbeitet in Stuttgart und lebt in Esslingen. Neben Bildungsarbeit und Beratung leitet Lu Empowermentworkshops, u.a. mit künstlerischen und körperorientierten Methoden.