

somatic based workshop

QUEER SENSITIVITY



**Samstag 27.04.2024
mit Benjamin Block und Jochen Stechmann**

In diesem Workshop erkunden wir das Thema 'Queere Sensitivität' - als etwas, das uns stärkt in unseren 'anders sein', unserer Lebendigkeit und unserer Fähigkeit andere und uns selbst liebevoll wahrzunehmen. Im gemeinsamen bewegen, atmen, tanzen, miteinander reden und achtsam sein. Unterstützt von einer Gruppe queerer Menschen bist Du eingeladen, deine Sensitivität als 'queere superpower' zu entdecken, zu erkunden und zu feiern.

Für wen?

Möchtest Du deine eigenes Queer-sein mit direkter körperlicher und emotionaler Erfahrung erweitern und sensibilisieren? Wünschst du dir mehr queeres verkörpertes Gewahrsein? Dann ist dieser Workshop für dich - egal wieviel Erfahrung du mit dieser Art von Arbeit schon hast. Lass uns gemeinsam lernen, bewegen, tanzen, atmen und erkunden. Und unsere individuelle Einzigartigkeit willkommen heißen.

Warum Sensitivität?

Unsere (queere) Art zu lieben wurde uns nicht als selbstverständlich mitgegeben. Wir mussten Entscheidungen treffen, um unser Anders sein zu leben. Häufig im Konflikt mit dem, was als 'normal' angesehen wird. Diese teils herausfordernden Erfahrungen haben uns geprägt. Aber gerade das, was in unserer Vergangenheit vielleicht schwierig war, können wir in der Gegenwart auch als eine Quelle von Energie und Lebenskraft neu entdecken.

Wir können uns mit unseren vergangenen Entscheidungen (wieder) tiefer verbinden und stolz sein auf das, was wir erreicht haben. Und unser queeres Licht noch heller strahlen lassen!

Wie?

Im Workshop widmen wir uns u.a. folgenden Fragen:

- Wie können wir uns selbst und untereinander queer vertrauen? Als eine verkörpertes, tiefes Gefühl.
- kann ich mich sensibilisieren für meine eigene Queerness?
- Wie erlebe ich meinem Körper als einen selbstbestimmten queeren Schutzraum, einen safer space? Was unterstützt mich dabei?
- Welche meiner Anteile möchte ich einladen, sich mehr zu manifestieren und zu verkörpern?
- Hat meine Queerness Qualitäten die ich direkt fühlen kann? Ist sie gerade vielleicht federleicht, kraftvoll, erdig, flüssig, nachgiebig, ruppig, passioniert, sonntäglich kobaltblau, stumpf, zerbrechlich, weich...?

Ist es ein sicherer Raum?

Der Workshop bietet einen sicheren Raum für spielerisches und aufmerksames Teilhaben. Vertrauen und Sicherheit stehen für uns als Raumhalter im Vordergrund. Wir laden dich ein deine Grenzen mehr zu spüren und wertzuschätzen und gleichzeitig Kapazität für Kontakt zu haben.

Wer ?

Als Facilitator*innen habe wir vielfältige Erfahrungen damit, verschiedene Dynamiken und Räume zu halten und zu bewegen. Dabei trachten wir danach, uns Fortwährend weiter zu entwickeln und von den Teilnehmenden zu lernen

Benjamin ist ein gender-queerer, feministischer, offenerherziger, sensitiver Mensch.

In Berlin geboren und hat einen Master-Abschluss in Tanz. Als Heilpraktiker für Psychotherapie und ganzheitlicher bodyworker widmet sich Benjamin leidenschaftlich seiner lebenslangen Erforschung von Verkörperung, Heilung und Spiritualität. Benjamin liebt es, Menschen zu unterstützen, sich wieder mit der Weisheit und dem Potenzial ihrer Körper und Herzen zu verbinden. Benjamin bietet individuelle Prozesse sowie Workshop Formate an, in denen verschiedene Methoden kombiniert werden. Benjamins Webseite: www.benjaminblock.de

Jochen ist ein queerer Trauma Therapeut, der als Somatic Experiencing- und NARM-Praktiker in Berlin tätig ist. Jochen hat einen Hintergrund in verschiedenen Formen von Bodywork, Tanz und Mathematik. Jochen ist begeistert davon, radikal die Realität jeglicher Gefühle anzuerkennen, für diese Gefühle Raum zu halten und Menschen einzuladen, sie nicht als Hindernis, sondern als Energiequelle zu erleben. Jochens Webseite: www.body-attention.com



Wann und Wo?

- **Samstag 27. April 12.30 h – 18.30 h**

- Studio für Körperaufmerksamkeit & Transformation, Körtestrasse 8, 10967 Berlin-Kreuzberg.
- Der Workshop wird höchstwahrscheinlich in Deutsch und Englisch stattfinden.
- Kosten: 80€.
- Wenn du dir die Gebühr aufgrund z.B. geringen Einkommens und/oder der fehlenden finanziellen Mittel gerade schwer leisten kannst, bieten wir dir sehr gerne einen Rabatt an. Bitte kontaktiere uns und wir werden bestimmt eine Lösung finden!

Für Anmeldung oder Fragen:

Jochen: info@body-attention.com

Benjamin: block_benjamin@hotmail.com