

Über Uns

LesMigraS Gruppen für 2018

Unter dem Motto Mit Herz und Vision gegen Gewalt und Diskriminierung bieten wir Euch kostenfreie Workshops, Gruppen, Veranstaltungen und Filmabende an, die von engagierten und erfahrenen Referent_innen gestaltet und durchgeführt werden. Unser Programm richtet sich an Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans* und Inter* und Queere Menschen mit unterschiedlichen sozialen und kulturellen Lebensgeschichten. Es geht um Erfahrungen und Umgangsweisen mit Gewalt und Diskriminierung und darum gemeinsam gegen diese Handlungsmöglichkeiten zu suchen und zu erarbeiten. Gemeinsam können wir uns gegenseitig empowern und stärken. Einige Veranstaltungen werden mehrsprachig angeboten.

LesMigraS ist der Antidiskriminierungs und Antigewaltbereich der Lesbenberatung Berlin e.V.

Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

Location: LesMigraS / Lesbenberatung Berlin e.V

Kulmerstr. 20a. 10783 Berlin



Der Ort ist für Rollstuhlfahrer_innen zugänglich. / mit Fahrstuhl erreichbar

S-Bhf Yorckstr - U-Bhf Kleistpark / Yorckstr

Wenn Ihr Fragen über die Gruppen habt dann kontaktiert uns unter:



Telefon: 030 21 91 50 90



Email: info@lesmigras.de

aktuelle infos findet Ihr unter



www.lesmigras.de
fb/LesmigraS

Location: Alia

Wrangelstraße 84a 10997 Berlin



Der Ort ist für Rollstuhlfahrer_innen zugänglich. / mit Fahrstuhl erreichbar

U-Bhf Schlesisches Tor

**LSBT*I*Q GRUPPEN
PROGRAMM
TEIL 1, 2018**



Selbstverteidigungsgruppe

Wann: jeden letzten Sonntag des Monats
Ab April: 15-18 Uhr

Für: Trans*_Inter* und Non_binäre

Ort: Alia, Wranglestraße 84a 10997 Berlin

Mit: Tzoa

Sprache: englische und deutsche Lautsprache

Zu diesem Selbstverteidigungsworkshop sind alle eingeladen, die sich als trans*, nicht-binär oder inter* identifizieren.

Diese Workshopreihe ist eine Einführung zur Selbstverteidigung, bei der wir Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten lernen, mit der Option die später in Szenarien durchzuspielen. Da die Workshops aufeinander aufbauen, ist es empfehlenswert an allen teilzunehmen, dies ist aber nicht zwingend notwendig.

Bei Selbstverteidigung geht es nicht um Stärke oder Fitness, sondern um Selbstvertrauen, die Kenntnis unserer eigenen Grenzen und die Selbstbehauptung, unsere Rechte, diese Grenzen zu wahren, durchzusetzen. Wir nutzen unseren Körper und unsere Stimme um unseren persönlichen Raum zu behaupten und sicher aus Situationen zu entkommen.

Vorkenntnisse oder Fähigkeiten sind nicht nötig. Wenn Du Dich unwohl fühlst, kannst Du jederzeit eine Pause einlegen oder nur zusehen. Komm in Alltagskleidung und bring Dir Wasser mit, wenn Du das brauchst.

Poly Abenteuer: Austausch Gruppe

Wann: jeden letzten Mittwoch des Monats
Ab April: 18:30 -21:30 Uhr

Für: alle LBT*I*Q

Ort: LesMigraS / Lesbenberatung Berlin e.V

Mit: Inna

Sprache: englische und deutsche Lautsprache

Einmal im Monat wollen wir uns treffen und über Polymorie reden. Der Plan ist einen flexiblen und offenen Rahmen zu schaffen, um über die Themen zu reden, die uns beschäftigen. Jedes Mal wird es einen Themenschwerpunkt geben. Themen können sein: Empowernde Aspekte, Absprachen, Trauer als Teilaspekt von Eifersucht, Neue Beziehungsenergie (NRE). Ich werde jedes Mal einen Input und Methoden Teil vorbereiten der uns als Diskussionsgrundlage dienen kann. Im Austausch können wir uns gegenseitig bestärken und Erfahrungen teilen. Es können sich alle einbringen, aber niemand muss sich einbringen. Der genaue Ablauf kann jedes Mal auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen angepasst werden.

Lasst uns bei einer Tasse Tee und leckeren Keksen über polyamore Utopien schwärmen und unsere eigenen Vorbilder sein.

Digitale Selbstverteidigung Workshopreihe

Wann: 6. Juni Mittwoch 18:30 – 20:30

Für: alle LSBT*I*Q

Ort: LesMigraS / Lesbenberatung Berlin e.V.

Mit: Ephi

Ort: LesMigraS / Lesbenberatung Berlin e.V

Sprache: deutsche Lautsprache

Digitale Selbstverteidigung Workshopreihe - Wer wird smarter durch mein Smartphone?

Smartphones sind für Viele ein wichtiger Teil des Alltags. Doch was für Informationen werden ohne unser Wissen mitgeschickt, wenn wir im Internet unterwegs sind? Und was für Tools gibt es, um zu vermeiden, dass Informationen unerwünscht geschickt werden? In diesem Workshop wollen wir gemeinsam herausfinden, wie es möglich ist sicherer zu Browsen: ob für aktivistische, private oder andere Zwecke.

Das ist ein Workshop zum Mitmachen, also bringt am besten ein Smartphone mit, damit ihr selbst daran rumprobieren könnt. Der Workshop ist für Android- und iOS-Smartphones. Es ist kein technisches Vorwissen nötig. Der Workshop ist Teil einer Workshopreihe zu Digitaler Selbstverteidigung.