

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 Schinesisches 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 LSBT*IQ

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.

Broken Hearts Club

Erster Termin: 25.04.2018

17.30 – 20.30 Uhr

Für: alle LBT*IQ

Ort: LesMigraS / Lesbenberatung Berlin e.V

Sprache: Deutsche Lautsprache und Deutsche Gebärdensprache auf Anfrage (info@lesmigras.de), Englische Lautsprache

Weitere Termine und Infos findet ihr unter www.lesmigras.de

Where do broken hearts go... To LesMigraS!

Hast Du grade eine Trennung hinter Dir? Weißt Du nicht, wie Du Deine aktuelle_n Beziehung_en, in der_denen Du nicht mehr glücklich bist, beenden kannst? Bist Du traurig, wütend und/oder verletzt und suchst nach neuen Perspektiven? Ist emotionale und/oder physische Gewalt in Deiner Beziehung immer wieder ein Thema?

Komm vorbei!

Es soll um alle Themen rund um Trennung (Freund_innenschaften, Liebesbeziehungen, andere intime Beziehungen...) und gebrochene Herzen gehen.