



Entdeckungsreise ZUM EIGENEN ICH

Gruppe für Jugendliche
zwischen 12 und 16 Jahren



Wie können sich Jugendliche in der Gesellschaft bezüglich ihrer vielfältigen Entwicklungen und Lebensweisen ausleben und zu sich stehen lernen.

Fragen wie:

- Wer bin ich?
- Welche Gefühle habe ich zu meinem Körper?
- Wie komme ich zu dem was ich will?
- Wie kann ich mich durchsetzen in meinen Betrachtungen zu Schönheit, Kleidung, Verhalten?
- Wodurch behindere ich mich?
- Was sind die Werte, die mich weiterbringen?
- Was löst Ängste in mir aus?

Fragen zur:

- Sexualität
- Sexualität und Beziehung
- Geschlechtsidentität
- Sexuelle Orientierungen
- Körperlichkeit u.a. Essverhalten, Schönheit, Kosmetik
- Umgang mit Gewalt, Homophobie und Transphobie

Methoden:

- Rollenspiele
- Kleingruppenarbeiten
- Arbeit in der Großgruppe
- Tanz
- Bewegung
- Kreativität
- Sculpting

Ziel:

Den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper lernen, sich in der Gesellschaft entsprechend bewegen und verhalten können, das eigene Vertrauen und die Selbstsicherheit stärken

Termine:

1. Samstag im Monat beginnend mit 05.03.2022
von 14.00 bis 17.00 Uhr
(3 Einheiten) mit 20 Min. Pause dazwischen

Kosten: € 60,00

(Sozialtarif nach Rücksprache mit den Gruppenleiter*innen möglich)

Ort:

Praxis
7442 Lockenhaus
Birkengasse 6

Leitung:

BRIGITTE MARTH
Sexualpädagogin
Tel.: +43 664 42 15 959

DSAⁱⁿ ELISABETH VLASICH
Psychotherapeutin (system. Familientherapie)
Coach und Supervisorin NLP, CS

Info & Anmeldung:

office@vlasich.at

Entsprechend den aktuellen COVID 19 Sicherheitsvorschriften