

# Entspannungsretreat für trans\*, nicht-binäre, genderfluide Menschen

## Puma und Berti laden ein, inne zu halten und durchzuschmaufen

Do, 24.02.2022 — So, 27.02.2022

An diesem Wochenende geht es vor Allem um Ent\_spannung für Körper, Seele und unsere Herzen. Sehnt du dich nach einem Ort mit anderen nicht-binären, trans\* Menschen an dem Dein Herz auftanken kann? Ein Ort, an dem du dich von der berührungsarmen Zeit erholen und auf(s)atmen kannst? Möchtest du auf der körperlichen Ebene ein Gespür dafür entwickeln, welche Form von Kontakt sich für dich richtig anfühlt? Was erwartet dich?

Wir werden aus unseren Schatzkisten das Beste herausholen, was Dich dabei unterstützt, Dich zu zentrieren, in Deine Balance zu kommen und Deinen Körper für die kommende Zeit zu stärken: einfach erlernbare Übungen aus Yoga und Qigong in Stille und Bewegung - Atemtechniken zur Selbstregulation - verschiedene Meditationen in Stille und Bewegung - Selbstmassagen und Massagen - Entwicklung von Selfcare-Routinen - Spaß und Begegnung mit Dir und in der Gruppe - ausreichend Zeit, um zu entscheiden was Du gerade möchtest

Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für eine Teilnahme.

In Kooperation u.a. mit TiN / Trans in Niedersachsen - Queeres Netzwerk Niedersachsen (QNN) e.V.

### VA-Nummer

2923

### Kosten

270,- EUR bis 390,- EUR (gefördert u.a. aus Mitteln des QNN e.V.) - Die Kostenbeiträge sind nach einem Solidaritätsprinzip gestaltet und teilfinanziert durch Förderung und Spenden. Die reinen Kurskosten sind teilerstattbar bei der Krankenkasse.

Solidaritätsprinzip bedeutet:

Wer mehr hat, gibt ein wenig mehr, um die Teilnahme für alle zu ermöglichen.

Weitere Ermäßigung im begründeten Einzelfall möglich.

Für alle Fragen zu den Kosten, Ermäßigung und Krankenkassen bitte melden unter:

leo.lunkenheimer@waldschloessen.org

### Dauer

Do, 18:00 Uhr – So, 14:30 Uhr

**Dozent\*innen**

[Puma Höflich](#) [Berti Schlüter](#),  
Pädagogische Leitung: Leo Lunkenheimer

[Teilnahme anmelden](#)

## **Download: Zertifikat § 20 SGB V Yoga Wochenend-Kompaktkurs**

 [VANr.2923\\_Kassenerstattung\\_zertifikat\\_KU-ST-356SRD.pdf \(242,2 KiB\)](#)