

## Workshop für FLINT\*

### „Erotische Selbstfürsorge“ mit Nino Mar Seliz

am 24.09.2020, 19:00–21:00 Uhr

Wer bin ich als erotisches Wesen? War ich schon immer 'so'? Werde ich immer 'so' sein? In diesem Workshop werden wir uns körperbasiert erotischen Kernthemen (z.B. Turn-ons, Mustern, Partner\_innen-Wahl, Dynamiken) nähern und herausfinden, wie du dein erotisches Selbst näher kennen lernen und dich diesem empathisch und liebevoll widmen kannst. Zugleich wirst du die Möglichkeit haben, einen differenzierteren Blick zu gewinnen, wie dein erotisches Selbst sich nähren und verwöhnen lassen möchte und welche Anteile du weniger oder mehr in deinem (Liebes-)Leben erleben möchtest.

Achtsam und mit Leichtigkeit werden wir uns in diesem Workshop der Thematik annähern, je nach Wunsch in Tiefen eintauchen, Schätze bergen oder in den bunten Welten schnorcheln und einfach staunen! Durch angeleitete Körper- und Wahrnehmungsübungen, Raum für individuelles Reflektieren und Spüren, sowie Austausch in kleineren Gruppen und kollektivem Zusammentragen in der Gruppe bietet dieser Workshop einen Einblick in die eigene Komplexität menschlichen (Liebes-)Lebens und Handelns.

Du bist nicht allein, lasst uns Sexualität kollektiv transformieren!

**Refrent\_in:** Nino Mar Seliz

**Zielgruppe:** Der Workshop richtet sich an FLINT\* (Frauen, Lesben, inter, nicht-binäre, trans Personen).

**Anmeldung:** Bitte bis 20.09.2020 unter [kontakt@frieda-frauenzentrum.de](mailto:kontakt@frieda-frauenzentrum.de) anmelden.  
Die Teilnehmendenzahl ist auf 12 begrenzt.

**Veranstaltungsort:** Familienplanungszentrum BALANCE  
Mauritiuskirchstr. 3, Aufgang 3  
10365 Berlin

*Der Workshop findet in der **Veranstaltungsreihe „Feminismus\_Körper\_Empowerment“** statt und wird als Kooperation von **Familienplanungszentrum BALANCE**, **FRIEDA-Beratungszentrum für Frauen\*** und **Interkulturelles Frauenzentrum S.U.S.I.** organisiert.*