

## **EINLADUNG**

Wir laden herzlich ein zur: Fortbildung

**Referentin: Souzan AlSabah**

**Datum: 26. und 27. Juni 2019**

**Uhrzeit: von 10:00 bis 18:00**

**Ort: HOLLA e.V. Industriestr.131C 50996 Köln**

### **5+1=Meins® Fortbildung von Souzan AlSabah**

5+1=Meins® ist das von Souzan AlSabah konzipierte, ganzheitliche und diskriminierungsfreie Sexualpädagogik-, Gesundheits- und Präventionsprogramm für Mädchen\* und junge Frauen\*.

#### **Anatomische Gesundheit und Prävention**

Grundhaltung der 5+1=Meins® Arbeit ist die zentrale Positionierung jeder Einzelnen. Jede ist der Mittelpunkt des eigenen Lebens, und viel zu viele Menschen definieren sich und die eigene Haltung über Andere. So beginnt das erste Modul mit den Grundlagen der eigenen Körperlichkeit bzw. Weiblichkeit. Neue Worte und Selbstdefinitionen sowie die Aufklärung über polarisierende Mythen und eine ausführliche, durchaus lustige Einheit über den weiblichen Zyklus sind Inhalte des Moduls. Dazu werden in Theorie und Praxis die folgenden Themen betrachtet:

- Weibliche Anatomie
- Zusammenhang zwischen Selbstdefinition und Selbstpositionierung
- Vulvina und Kranz der Vulvina nach Ella Berlin
- Schwellkörper, Klitoris, weibliche Prostata
- Der Beckenboden
- Mythos Jungfernhäutchen
- Der Zyklus: Zykluskalender, Zyklusspiel
- Evtl. und je nach Bedarf: Lust, Sexualität und Vielfalt, Religionen und Moral, Exkurs in die Themen Verhütung, Schwangerschaft, Geburt

## Seelische Gesundheit und Resilienz

In diesem Modul geht es um die erweiterte Selbst Wahrnehmung und die individuelle Persönlichkeit. Warum unterschiedliche Menschen in der gleichen Situation verschieden reagieren und wie viel oder wenig das mit der sogenannten „Kultur“ zu tun hat. Im zweiten Modul werden die 5+1=Meins<sup>®</sup> Ich- Stimmen vorgestellt und die Arbeit in der eigenen Achse. Aufbauend auf Modul eins wird dem freundlichen Blick auf den eigenen Trieb nun eine Stimme gegeben, die neben Kopf, Herz und Bauch zur Entscheidungsfindung beiträgt. Als unterstützende Methode für Resilienzbildung wird die dreistufige 5+1=Meins<sup>®</sup> Stabilisierung vorgestellt.

- Achsenatmung
- Resilienzbildung
- 5+1=Meins<sup>®</sup> Stabilisierung: Zentrierung/Unterstützung/Handlungskompetenz
- Die Ich- Stimmen Kopf, Herz, Bauch, Becken, wichtigen Anderen
- Selbstbestimmte Entscheidungen treffen und unterstützen

Es gibt während der gesamten Fortbildung die Möglichkeit eigene Fallbeispiele einzubringen.

### ANMELDUNGEN WERDEN ERBETEN AN:

**Taleb, Farah**

**Projektmitarbeiterin**

-

MUT-Macherinnen\* Projekt: Düsseldorf  
DaMigra e.V.

-

Phone: 021136773374

-

Mail: [taleb@damigra.de](mailto:taleb@damigra.de)

Web <http://www.damigra.de/mut-projekt>

EIN PROJEKT VON:



GEFÖRDERT DURCH:



in der Kooperation mit:

