

**HIV?**

**IM BETT ODER WOANDERS**

**IST DOCH EGAL!**



**POSITIVHANDELN**

**JAHRESPROGRAMM 2020**

# KONTAKT

Bei Fragen zu POSITHIV HANDELN, zu den landesweiten Positiventreffen, der Landesarbeitsgemeinschaft POSITHIV HANDELN NRW oder zu Möglichkeiten, dich engagieren zu können, wende dich bitte an:

## **Gottfried Dunkel**

Koordination Positiven Selbsthilfe NRW | Landesweite Positiventreffen NRW  
Fon 0221 925996-23 | [gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de](mailto:gottfried.dunkel@nrw.aidshilfe.de)

## **Stephan Gellrich**

Leben mit HIV | Migration  
Fon 0221 925996-11 | [stephan.gellrich@nrw.aidshilfe.de](mailto:stephan.gellrich@nrw.aidshilfe.de)

## **Markus Schmidt**

Öffentlichkeitsarbeit  
Fon 0221 925996-12 | [markus.schmidt@nrw.aidshilfe.de](mailto:markus.schmidt@nrw.aidshilfe.de)

## **Christian Hillen und Michael Haupthof**

Sprecher der Landesarbeitsgemeinschaft POSITHIV HANDELN NRW  
[sprecher@posithivhandeln.de](mailto:sprecher@posithivhandeln.de)



# HIV?

HIV ist im alltäglichen Miteinander, also beispielsweise beim Sport, im Beruf oder in der Freizeit, nicht übertragbar. Und selbst beim Sex schützt die HIV-Therapie vor einer Übertragung. Deshalb sollte HIV heutzutage in allen möglichen Bereichen des Lebens keine Rolle mehr spielen. Also: ... ob auf der Arbeit, bei der Hausärztin oder beim Frisör, in der Metzgerei oder in der Buchhandlung, im Kindergarten oder Altersheim, in der Schule oder im Bett ... wir sagen: HIV IST DOCH EGAL!

Leider ist es nicht ganz so einfach: Noch immer werden Menschen mit HIV und Aids diskriminiert und stigmatisiert. Noch immer stehen nicht allen HIV-Positiven grundlegende medizinische Versorgung und Therapie zur Verfügung. Noch immer erfolgt Diskriminierung und Nicht-Behandlung HIV-Positiver im medizinischen System. Noch immer haben viele HIV-positive Menschen keinen entspannten Umgang mit Sex.

Nur wenn irrationale Ängste verschwinden und Menschen mit HIV vollwertig am gesellschaftlichen Leben teilhaben, können HIV-positive Menschen uneingeschränkt medizinische Angebote in Anspruch nehmen und sich sorglos in der Arbeitswelt bewegen. Nur so ist ein entspanntes und diskriminierungsfreies Miteinander möglich, egal ob im gesellschaftlichen, sozialen, individuellen oder sexuellen Kontext.

## NICHT NACHWEISBAR = NICHT ÜBERTRAGBAR

Die meisten Menschen haben gerne Sex: zu zweit, mit mehreren, monogam oder mit wechselnden Partner\*innen, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung. Und das soll auch so bleiben. Vor HIV schützen Kondome, die PrEP oder eine wirksame HIV-Therapie.



Eine HIV-Infektion ist heute zwar nicht heilbar, aber sie ist gut behandelbar. Bei rechtzeitiger Diagnose und wirksamer Therapie kommt es nicht zu Aids. Für viele positive Menschen und ihre Partner\*innen eröffnet dies soziale und sexuelle Möglichkeiten sowie Entscheidungen hinsichtlich Familienplanung und Kinderwunsch, die viele nie für möglich gehalten hätten. Das Leben von Menschen mit HIV hat sich verändert. Sprich: nicht nachweisbar gleich nicht übertragbar (n=n) bedeutet, dass HIV beim Sex keine Rolle mehr spielen muss und dieser ohne Angst vor einer HIV-Übertragung gelebt werden kann.

## IM JOB KANN MAN SICH NICHT MIT HIV ANSTECKEN

Positiv am Arbeitsplatz? Kein Ding: Im Arbeitsalltag kann HIV nicht übertragen werden, egal ob im Supermarkt oder im Büro, in der Schule oder im Krankenhaus. Die allgemein üblichen Arbeitsschutz- und Hygienemaßnahmen bieten ausreichenden Schutz. Menschen mit HIV müssen also nicht anders behandelt werden. Sie können grundsätzlich jede Aufgabe wahrnehmen. Wir fordern einen vorurteilsfreien Umgang mit HIV-positiven Menschen, um ein gutes Arbeitsklima zu erreichen.

## RECHTE VON MENSCHEN MIT HIV

Rechtliche Rahmenbedingungen wie beispielsweise das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz bieten Menschen mit HIV besonderen Schutz im Arbeitsleben. Das Bundesarbeitsgericht hat mit seinem Grundsatzurteil festgestellt, dass das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz auch auf Menschen mit HIV angewendet werden kann.

Wer aufgrund der HIV-Infektion am Arbeitsplatz ausgegrenzt wird oder Nachteile



erlebt, hat das Recht auf seiner Seite. Wir fordern mehr Unterstützung und Schutz, wenn doch mal etwas falsch läuft oder es gar zur Kündigung kommt. Wir wollen, dass Rechte anerkannt und angewendet werden. Wir wollen eine offene und solidarische Gesellschaft, die dies auch im Alltag respektiert.

## MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Ausgerechnet im Gesundheitswesen erleben viele Menschen mit HIV Diskriminierung – also dort, wo sie am ehesten einen professionellen Umgang mit der Infektion erwarten. Somit ist es in der medizinischen und pflegerischen Versorgung dringend erforderlich, Wissenslücken zu schließen und Fragen, Unsicherheiten und Ängste abzubauen, egal ob in der häuslichen Pflege, im Krankenhaus oder in der Arztpraxis. Denn bei Einhaltung der üblichen Hygiene- und Arbeitsschutzmaßnahmen besteht keine Infektionsgefahr, weder für behandelnde Personen noch für Mitarbeiter\*innen oder für andere Patient\*innen.

## HIV IST DOCH EGAL!

Auch wenn HIV im Leben von positiven Menschen eine wichtige und sicherlich manchmal auch eine schwierige Rolle spielt, muss HIV im alltäglichen Leben und bei Situationen und Begegnungen mit anderen egal sein. Es darf keine Rolle spielen, ob jemand positiv ist oder nicht! Es sind überwiegend Informationsdefizite, die zu irrationalen, oft diskriminierenden und stigmatisierenden Handlungen gegenüber HIV-positiven Menschen führen. Es gilt diese abzubauen, so dass HIV wirklich egal sein kann.



# TERMINE 2020



| FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---------|---------|---------|
|         | 5       | 6 7     |
|         | 12      | 13 14   |
| 18      | 19      | 20 21   |
|         | 26      | 27 28   |

### **25. Januar 2020**

LAG POSITHIV HANDELN  
anyway Köln

### **31. Januar bis 2. Februar 2020**

1. Positiventreffen  
Haus Hammerstein in Hückeswagen

### **15. Februar 2020**

HIV KONTROVERS  
Köln

### **21. bis 23. Februar 2020**

Themenwerkstatt Deutsche Aidshilfe  
Chronisch krank am Arbeitsplatz  
Berlin

### **27. Februar bis 1. März 2020**

Positiven-Universität  
Waldschlösschen

### **21. März 2020**

LAG POSITHIV HANDELN  
Aids-Hilfe Münster

### **20. bis 22. März 2020**

Themenwerkstatt Deutsche Aidshilfe  
nicht nachweisbar = nicht übertragbar  
Goslar

### **3. bis 5. April 2020**

2. Positiventreffen  
Haus Hammerstein in Hückeswagen

### **25. April 2020**

Runder Tisch Herzenslust  
kreativ - präventiv  
Köln

### **28. April 2020**

Jahresempfang Aidshilfe NRW  
Maxhaus in Düsseldorf

### **17. Mai 2020**

IDAHOBIT  
Duisburg

### **21. Mai 2020**

Come-Together-Cup  
Köln



**6. Juni 2020**

LAG POSITHIV HANDELN  
Aidshilfe Bielefeld

**11. bis 14. Juni 2020**

3. Positiventreffen  
Haus Hammerstein in Hückeswagen

**13. Juni 2020**

CSD Bielefeld

**26. Juni 2020**

Mit Volldampf voraus! Bootstour mit  
POSITIV HANDELN  
Köln

**4. Juli 2020**

CSD-Empfang der Aidshilfe NRW und  
des Schwulen Netzwerk NRW  
Gürzenich in Köln

**5. Juli 2020**

CSD-Demo  
Köln

**22. Juli 2020**

Angrillen zum CSD  
Duisburg

**25. Juli 2020**

CSD Duisburg

**31. Juli bis 1. August 2020**

Ruhr CSD | Essen

**6. bis 9. August 2020**

POSITIVE BEGEGNUNGEN  
Bremen

**15. August 2020**

LAG POSITHIV HANDELN  
Aidshilfe Wuppertal

**21. bis 23. August 2020**

4. Positiventreffen  
Haus Hammerstein in Hückeswagen

**29. August 2020**

Vernetzungstreffen und Sommerfest  
Naturfreundehaus in Köln-Kalk

**11. bis 12. September 2020**

dagnä-Workshop  
Köln



**16. bis 18. Oktober 2020**

5. Positiventreffen

Haus Hammerstein in Hückeswagen

**31. Oktober 2020**

Mitgliederversammlung der

Aidshilfe NRW

**21. November 2020**

LAG POSITHIV HANDELN

Aidshilfe Bottrop

**1. Dezember 2020**

Welt-Aids-Tag

**11. bis 13. Dezember 2020**

6. Positiventreffen

Haus Hammerstein in Hückeswagen



A windsock on a pole against a blue sky with white clouds. The windsock is orange and white, and is blowing in the wind. The sky is a vibrant blue with scattered white clouds. The windsock is mounted on a silver pole.

# DAS LEITBILD

## POSITIV IM LEBEN STEHEN

Wir sind Menschen mit HIV. Wir sind vielfältig in unseren Lebensweisen. Wir kommen aus allen Teilen der Gesellschaft. Wir begegnen einander, unabhängig von ethnischer, sozialer, kultureller oder religiöser Herkunft, von sexueller Identität oder von Alter. Durch unsere Solidarität untereinander schaffen wir die Grundlage dafür, dass jede\*r seine Interessen nach außen mutig vertreten kann. Im Mittelpunkt steht dabei die Akzeptanz von Menschen mit HIV in allen Bereichen des alltäglichen Lebens.

## GEMEINSAM SELBSTBESTIMMT LEBEN

Stark und selbstbewusst treten wir für ein selbstbestimmtes Leben mit HIV und Aids ein. Der offene Umgang mit Menschen mit HIV und ihren vielfältigen Lebensweisen muss selbstverständlich sein. Wir kämpfen für Aufklärung und für den Abbau irrationaler Ängste, damit Menschen mit HIV eine vollwertige gesellschaftliche Teilhabe erhalten. Diese ermöglicht unter anderem eine uneingeschränkte medizinische Versorgung und eine freie Entfaltung in der Arbeitswelt. Des Weiteren fordern wir einen diskriminierungs- und repressionsfreien Umgang von Staat und Gesellschaft mit HIV und Aids ein.

## GEMEINSAM HANDELN – FÜREINANDER STREITEN

Wir vernetzen uns mit Menschen, die von HIV betroffen sind. Gemeinsam mit der Aidshilfe NRW, den landesweiten Positiventreffen und der Landesarbeitsgemeinschaft bringen wir unsere Themen weiter voran.



Für unsere Forderungen streiten wir. Nur durch ehrenamtliches Engagement von Menschen mit HIV sind wir da, wo wir heute sind!

## GEMEINSAM VERÄNDERUNG SCHAFFEN

Durch unser Engagement tragen wir dazu bei, dass Menschen mit HIV in unserer Gesellschaft frei und offen leben können. Um das gemeinsam Erreichte dauerhaft zu verteidigen, brauchen wir euch. POSITHIV HANDELN geht nur gemeinsam: Macht mit!







**ENGAGIERTE  
SELBST  
VERTRETUNG**

Die Landesarbeitsgemeinschaft POSITHIV HANDELN NRW verbindet die Selbsthilfe-Basis mit der Lobbyarbeit der Aidshilfe NRW. Die politische Interessenvertretung HIV-positiver Menschen in Nordrhein-Westfalen arbeitet ehrenamtlich, ist regional und bundesweit vernetzt und bestimmt ihre Themen selbst. So können Positive das politische Geschehen aktiv mitgestalten und ihre Erfahrungen eines Lebens mit HIV kommunizieren, ihre Anliegen und Forderungen deutlich und erfolgreich formulieren und dafür sorgen, dass die eigenen Themen öffentlich werden.

Wir fordern ein gesellschaftliches Klima ein, in dem HIV kein Tabu ist, und in dem die Akzeptanz HIV-positiver Menschen in allen Bereichen des Lebens selbstverständlich ist. Auch 2020 werden wir Themen und Fragestellungen zum Leben mit HIV aufgreifen und diskutieren. Welche Themen sind neu und bewegen uns? Welche Formen von Diskriminierung müssen besonders beachtet werden? Welche gesellschaftlichen Gruppen müssen wir vermehrt ansprechen? In welche gesundheitspolitischen und sozialpolitischen Debatten werden wir von POSITHIV HANDELN NRW wichtige Impulse einbringen?

In der Landesarbeitsgemeinschaft von POSITHIV HANDELN NRW engagieren sich Positive, die mehr erreichen wollen und sich politisch ehrenamtlich auf Landesebene einmischen. Wenn du etwas für dich und für andere machen möchtest, bist du hier genau richtig. Mach mit. Wir freuen uns auf dich.



**TERMINE  
LAG  
POSITIV  
HANDELN  
2020**



**25. Januar 2020**

12.00 bis 18.00 Uhr  
anyway in Köln

**21. März 2020**

12.00 bis 18.00 Uhr  
Aidshilfe Münster

**6. Juni 2020**

12.00 bis 18.00 Uhr  
Aidshilfe Bielefeld

**15. August 2020**

12.00 bis 18.00 Uhr  
AIDS-Hilfe Wuppertal

**21. November 2020**

12.00 bis 18.00 Uhr  
Aidshilfe Bottrop





**DIE  
POSITIVEN  
TREFFEN  
2020**

Die landesweiten Positiventreffen, veranstaltet von der Aidshilfe NRW, sind seit Jahren eine Institution im Land. Für Menschen mit HIV/Aids sind sie ein Ort für Austausch, Vernetzung und Information. Vorbereitet und moderiert werden sie von erfahrenen Referent\*innen. Die Treffen leben von dem, was du mitbringst.

Es gibt nicht nur ein Seminarprogramm, sondern auch Gesprächsgruppen und Freizeitangebote. Du kannst Sport machen oder dich als Künstler\*in versuchen. Du bekommst Tipps zum Umgang mit HIV in allen Lebensbereichen oder kannst dich schlau machen, wie du etwas für dich und andere tun kannst. Bring deine Themen mit!

Um die Teilnahme Erziehenden mit Kindern zu ermöglichen, gibt es die Möglichkeit einer Kinderbetreuung vor Ort. Bei Bedarf bitte rechtzeitig mitteilen.

Alle Treffen finden im Haus Hammerstein in Hückeswagen statt. Sie beginnen freitags – beim XL-Treffen donnerstags - mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und enden sonntags nach dem Mittagessen. Eine Übersicht zu den landesweiten Positiventreffen in Nordrhein-Westfalen und die Schwerpunktthemen in diesem Jahr findest du auf den folgenden Seiten.





# HAUS HAMMERSTEIN

## HALLO UND WILLKOMMEN IN HAMMERSTEIN!

Ab 2020 werden die Positiventreffen im Tagungshaus Hammerstein im Bergischen Land in Hückeswagen stattfinden. Idyllisch und in unmittelbarer Nähe zur Wuppertalsperre gelegen, verbirgt sich das zauberhafte alte Hotel, in dem die Lebenshilfe NRW seit 1986 die Bildungs- und Erholungsstätte für Fortbildungen Haus Hammerstein betreibt.

Vor dem Zweiten Weltkrieg war im Haus Hammerstein eine Art Arbeiterkneipe untergebracht. Von den 1950er bis zu den 1970er Jahren erlebte es als bundesweit bekanntes und renommiertes Hotel und Ausflugslokal seine Blütezeit. Prominente Politiker wie Konrad Adenauer und Ludwig Erhard sowie Schauspieler\*innen wie Inge Meysel, Lisa della Casa, Peter Frankenfeld und Anneliese Rothenberger waren dort zu Gast.

Direkt am Hotel befinden sich unter anderem eine Grillstation, Spiel und Bolzplatz sowie Ruhezonen (Terrassen) zum Entspannen und traumhafte Wanderwege. Durch die Lage unmittelbar an der Wuppertalsperre besteht die Möglichkeit, zu Angeln, zu einem Sprung ins kühle Nass oder einem Ausflug mit dem Tret- oder Ruderboot aufs Wasser hinaus.

Wir freuen uns auf zahlreiche spannende Begegnungen und gute Zeiten im Haus Hammerstein für unsere landesweiten Positiventreffen.



A photograph of two people lying on a bed. The person on the left is wearing light blue denim jeans and is barefoot. The person on the right is wearing dark blue denim jeans and is also barefoot. They are lying on a white bedsheet with a faint, repeating pattern of light blue circles. The text 'SEXUALITÄT UND SELBSTWERT' is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the upper half of the image.

# SEXUALITÄT UND SELBSTWERT

31. JANUAR BIS 2. FEBRUAR 2020

**31. JANUAR BIS 2. FEBRUAR 2020**

**POSITIVENTREFFEN: SEXUALITÄT UND SELBSTWERT**

Weil wir gerne Sex haben, wollen wir auch über Sex reden. Welche Auswirkungen hat die HIV-Infektion auf die eigene Sexualität? Kann ich mit der Botschaft von n=n (nicht nachweisbar = nicht übertragbar) - dass HIV also beim Sex keine Rolle mehr spielen muss - meine Sexualität frei(er) erleben und genießen? Gibt es Gründe, die dem selbstbewusst(er)en Ausleben der eigenen Sexualität im Wege zu stehen scheinen?

Ziel soll es sein, die eigenen Sicherheiten und Unsicherheiten aufzudecken und damit mutiger die eigene Sexualität mit einem guten Selbstwertgefühl zu leben.

**Referent\*innen:**

Barbara Schiller, Sexualpädagogin, Köln  
und Torsten Denter, Psychotherapeut und Coach, Berlin

**Leitung und Moderation:**

Alexandra Frings und Gottfried Dunkel



# HIV UND ALTERN

3. BIS 5. APRIL 2020



3. BIS 5. APRIL 2020

## POSITIVENTREFFEN: HIV UND ALTERN

### Deine Rechte – deine Pflichten: Das solltet ihr wissen

#Patient\*innenrechte #Arbeitsrecht #Sozialrecht #Vorsorge #Versicherungen

Dirk Heisen, Betreuer aus Köln, hat wichtige Infos und Antworten zu verschiedenen rechtlichen Fragen.

### Alt werden ist nix für Feiglinge

#Lebensgestaltung # Diversity #Pflege #Alten-WG #Lebenserwartung

Stephan Gellrich von der Aidshilfe NRW unterhält sich mit euch über die großen und kleinen Fragen zu Themen rund ums Altern mit HIV.

### Referenten:

Dirk Heisen, Gesetzlicher Betreuer, Köln

Stephan Gellrich, Aidshilfe NRW, Köln

### Leitung und Moderation:

Alexandra Frings und Andreas Kringe



A close-up photograph of a person's hands writing in a notebook on a wooden table. The person is wearing a white shirt. A blue pen is held in the right hand, and the left hand rests on the notebook. In the background, there is an orange cup of coffee on a matching saucer. The text "SCHREIBEN UND HANDELN MACHT STARK" is overlaid in large white letters.

# SCHREIBEN UND HANDELN MACHT STARK

11. BIS 14. JUNI 2020

11. BIS 14. JUNI 2020 (XL-WOCHENENDE)

POSITIVENTREFFEN: SCHREIBEN UND HANDELN MACHT STARK

### Schreib- und Theater-Werkstatt für persönliches Empowerment

Schreibend sich selbst zu vergewissern, zu erinnern, Wünsche und Hoffnungen zu notieren – all das gibt Kraft und stärkt das Selbstwertgefühl. Hier bekommst du Inspiration, lebendige (Kurz-)Texte zu verfassen, in deren Zentrum die eigenen Erfahrungen deines Lebens mit HIV stehen. Sich „den Kummer von der Seele schreiben“ oder einfach Spaß haben mit Stift und Papier. Alles ist möglich. Tipps zum Handwerk des Schreibens werden vermittelt und praktische Hilfestellung gegeben.

### Handeln macht stark!

Spielerisch in der Gruppe mit Sprache und Bewegung Stimmungen zum Ausdruck bringen. Zeigen, was uns rund um HIV bewegt, ärgert, aber auch stark gemacht hat. Herausforderungen darstellen, die ein Leben mit HIV mit sich bringen. Improvisation fördert die Kreativität, bietet neue Blickwinkel, öffnet neue Wege und macht eine Menge Spaß.

### Referent\*innen:

Karen Susan Fessel, Schriftstellerin und Dozentin für Schreibworkshops, Berlin  
Matthias Brandebusemeyer-Fislage, Impro-Coach und Spontanitätstrainer, Köln

### Leitung und Moderation:

Andrea Schmidt und Gottfried Dunkel



A man in an orange polo shirt is shouting into a white and red megaphone. He has a determined and intense expression, with his mouth wide open and eyes squinted. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting with a window and greenery.

# ACHTSAMKEIT UND KOMMUNIKATION

21. BIS 23. AUGUST 2020

**21. BIS 23. AUGUST 2020**

**POSITIVENTREFFEN: ACHTSAMKEIT UND KOMMUNIKATION**

Richten wir unsere Aufmerksamkeit lieber auf das, was wir tun wollen, und nicht auf das, was schiefgelaufen ist.“ (Marchall B. Rosenberg)

Wenn wir bei unserem Kontakt mit anderen Menschen auf Probleme und Schwierigkeiten stoßen, sind wir schnell geneigt, die Schuld bei anderen zu suchen oder dies persönlich zu nehmen. Sinnvoller ist es oft, unsere eigene Haltung zu verändern. Nicht länger die Verantwortung beim anderen suchen, sondern auch bei uns selbst. Elemente des „achtsamen Kommunizieren“ werden vorgestellt und eingeübt:

- Bewusstes Zuhören lernen
- eigene Gefühle, Reaktionen und Muster wahrnehmen
- Emotionale Intelligenz in der Kommunikation einsetzen
- Gelassenheit und bewusste Reaktion in emotionalen Situationen erlernen
- Eigene Bedürfnisse deutlich kommunizieren
- mit Konflikten konstruktiver umgehen

**Referent:**

Peter Paanakker, MBSR-Trainer, Körpertherapeut und Achtsamkeitstrainer, Maastricht

**Leitung und Moderation:**

Andrea Schmidt und Gottfried Dunkel



An aerial photograph of a public square. In the upper left, several groups of people are seated at small, round, pink tables with matching chairs. Some are reading, others are talking. In the center and right, people are walking. A man in a red shirt and a woman with a child are walking towards the center. A man in a blue jacket and a woman with a child are walking towards the right. A person in a black coat is walking towards the bottom right. The ground is a light-colored, paved surface.

# MEIN POSITIVES LEBEN MIT (WAHL-)FAMILIE

16. BIS 18. OKTOBER 2020

**16. BIS 18. OKTOBER 2020**

**ICH UND MEIN POSITIVES LEBEN MIT (WAHL-)FAMILIE UND SOZIALEM UMFELD**

Menschen machen nach ihrer HIV-Diagnose in ihrem sozialen und familiären Umfeld unterschiedliche Erfahrungen: von Unterstützung, Liebe und Anteilnahme bis hin zu Ablehnung, Schuldzuweisung und Ausgrenzung.

Wichtig hierbei ist eine gute Kommunikation, unabhängig davon, ob es sich um die Herkunfts- oder die Wahlfamilie, sprich Freund\*innenkreis, handelt. Leitfragen des Positiventreffens sollen sein: Was bedeutet Familie für uns? Welche Rolle spielt HIV dabei? Was ist uns im Zusammenleben mit anderen wichtig? Wie können wir unsere Lebenswelt so gestalten, dass unser Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit und Eigenständigkeit im Gleichgewicht sind?

**Referentin:**

Linn Mehnert, Koordinatorin Fach-Arbeitskreis Familienbildung, Psychologin, Leipzig

**Leitung und Moderation:**

Andrea Schmidt und Andreas Krings



# KREATIVES GESTALTEN UND QIGONG

11. BIS 13. DEZEMBER 2020



**11. BIS 13. DEZEMBER 2020**

**INSPIRIERENDE KRAFT DURCH KREATIVES GESTALTEN UND QIGONG**

Eine gesunde Beziehung zu sich und der Umgebung stärken das eigene Wohlbefinden und die freie Entfaltung. Kreatives Gestalten und Qigong wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Gefühle. Eigen- und Fremdwahrnehmung werden verfeinert.

Das Ziel ist das Erleben des Zusammenwirkens von Körper und Geist und regulierend darauf einzuwirken. So soll eine gesunde Beziehung zu sich selbst gefördert werden. Hierbei entwickelt sich auf natürliche Weise eine innere Stärke, Gelassenheit und Klarheit. Let it flow.

**Referentinnen:**

Dr. Regine Merz, Kunsttherapeutin, Hattingen  
Sonja Schillo, Lehrerin für Qigong, Berlin

**Leitung und Moderation:**

Alexandra Frings und Andreas Kringe





# KONTAKT

## Herausgeberin

Aidshilfe NRW e.V.

Lindenstraße 20 · 50674 Köln

Fon 0221 925996-0 · Fax 0221 925996-9

info@nrw.aidshilfe.de · nrw.aidshilfe.de

## Redaktion

Markus Schmidt und Gottfried Dunkel

## Layout und Satz

Markus Schmidt

## Druck

Druckhaus Süd Köln | © Januar 2020

## Fotos

gajus | istockphoto.com

halfpoint | istockphoto.com

mheim3011 | istockphoto.com

nurhawut somsub | istockphoto.com

rinelle | istockphoto.com

robedero | istockphoto.com

sasinparaske | istockphoto.com

sharply\_done | istockphoto.com

shulz | istockphoto.com

miss x | photocase.de

testflight | photocase.de

vonnypony | photocase.de

gefördert vom:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen





**Informationen rund um das Thema Leben mit HIV sowie die Einladungen zu unseren landesweiten Positiventreffen und die Möglichkeit zur Online-Anmeldung findest du unter [posithivhandeln.de](http://posithivhandeln.de).**