

## Biodanza – Tanze das Leben

Montag, 06. November, 16:30–18:30 Uhr in der Berliner Aids-Hilfe e.V., Kurfürstenstraße 130 (5. OG, barrierefrei), 10785 Berlin  
Infos und Anmeldung: [fei.kaldrack@berlin-aidshilfe.de](mailto:fei.kaldrack@berlin-aidshilfe.de) oder 0 30 . 88 56 40-26

Der „Tanz des Lebens“ unterstützt die Entwicklung und Entfaltung deines Potentials, das auf dem Erlebnis von Tanz, Musik und Begegnung in der Gruppe basiert. Biodanza kann im Rahmen der Gesundheitsvorsorge genutzt werden, um auf spielerische Weise durch Tanz und Austausch blockierte Emotionen zu befreien, das Selbstwertgefühl zu stärken und die Wahrnehmung zu sensibilisieren.

Leitung: *Guiomar Morales* aus Argentinien, Tänzerin, Biodanza-Lehrerin und Ausbilderin, arbeitet mit Biodanza auch in der klinischen Nachsorge von Krebspatientinnen

## Jahresabschlussfeste/Weihnachtsfeiern für HIV-positive Frauen und HIV-betroffene Familien

Zwischen Ende November und Mitte Dezember

Ihr seid Ihr herzlich eingeladen zu unseren Weihnachts- bzw. Jahresabschlussfeierlichkeiten. In großer, freudiger Runde bei leckeren Abendessen (Frauenfeier ohne Kinder) bzw. köstlichen Kuchen für die Familien habt Ihr die Möglichkeit, andere Frauen, (Groß-)Eltern und Kinder zu treffen und Euch über die Ereignisse und Erfahrungen des zurückliegenden Jahres auszutauschen. Bei der Familienweihnacht wird es ein spannendes alters-spezifisches Kinderprogramm zum Mitmachen geben. Wir freuen uns auf Euch!

## Austausch, Selbsthilfe, Kurse

Kennenlernen und Austausch für HIV-positive Afrikanerinnen (englisch- und französischsprachige Treffen)

A get together and sharing group for HIV-positive african women

Living in Germany can be difficult, all the struggles with the German administrations, the isolation due to HIV infection, separation from family members, experiences of racism... Sometimes it's just too much. Therefore we want to open a welcoming space where you can share how you can manage these challenges, where there is warmth, community and mutual support. It will be a place where you can talk freely about the difficulties of living with HIV without being afraid of rejection or an outing elsewhere. Secrecy is very important in this group, so that you all can feel safe.

If you are interested please contact Fei Kaldrack at 0 30 . 88 56 40-26 or [fei.kaldrack@berlin-aidshilfe.de](mailto:fei.kaldrack@berlin-aidshilfe.de).

Rencontre et échange pour les femmes africaines positives (probablement à partir de l'automne 2017)

Vivre en Allemagne peut se révéler difficile: démêlés quotidiens avec la bureaucratie allemande, l'isolement dû à l'infection, la séparation avec la famille, le racisme... Parfois c'est tout simplement trop! C'est pourquoi nous voulons ouvrir un espace protégé où il est possible de partager ses expériences et de s'encourager mutuellement. Dans ce groupe on peut parler librement des problèmes liés au VIH sans avoir peur du rejet ou de l'outing à l'extérieur. La confidentialité sera strictement observée pour que chacune puisse se sentir en sécurité.

Si vous êtes intéressée, veuillez contacter Céline Simon dès le début de mai au 0 30 . 88 56 40-27 ou [celine.simon@berlin-aidshilfe.de](mailto:celine.simon@berlin-aidshilfe.de).

## Selbsthilfegruppe für HIV-positive Mütter und Frauen

1x im Monat samstags, 10:00–12:00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf, Bismarckstr. 101, 10625 Berlin  
Infos und Anmeldung: *Ricarda Raabe*, 0 30 . 89 02 85 38 oder [raabe@sekis-berlin.de](mailto:raabe@sekis-berlin.de)

Wir sind eine selbstorganisierte Gruppe von HIV-positiven Müttern und Frauen, die mit und ohne aktuellen Kinderwunsch leben. Die Themen sind vielseitig und nicht immer dreht sich alles um HIV. Eine Kinderbetreuung kann bei Bedarf organisiert werden. Wir freuen uns über engagierte Teilnehmerinnen!

Mit Körperarbeit ganzheitlich Veränderung und Selbstakzeptanz befördern

Praxis für Körperarbeit, Reichenberger Straße 63, 3. OG ohne Fahrstuhl, 10999 Berlin

Termine nach Vereinbarung (mit Warteliste) unter [fei.kaldrack@berlin-aidshilfe.de](mailto:fei.kaldrack@berlin-aidshilfe.de) oder 0 30 . 88 56 40-26

Durch achtsame Körperarbeit und Ressourcen-orientiertes Gespräch entsteht mehr Klarheit und ein unmittelbares Spüren dessen, was Platz, Annahme und/ oder Veränderung braucht. Die HIV-Diagnose kann auch das Gefühl für den eigenen Körper verändern. Die Arbeit mit dem Körper und unseren (verschütteten) Gefühlen ermöglicht es, sich (wieder) im eigenen Körper „Zuhause“ fühlen zu können, besser für sich zu sorgen und für sich einzutreten.

## Hatha-Yoga

Mittwochs, 12:00–13:00 Uhr in Kreuzberg

Infos und Anmeldung: *Cornelia Köster*, 0 30 . 32 16 12 7 oder [corneliakoester-yoga@t-online.de](mailto:corneliakoester-yoga@t-online.de)

Yoga schenkt uns Kraft, Vitalität und Entspannung. Es lässt uns die Verbindung von Körper, Atem und Geist bewusst erfahren und nutzen. In einem geschützten und angenehmen Raum lernen alle entsprechend ihrer Fähigkeiten, was sie auch zu Hause ausführen können. Der Unterricht ist getragen von Achtsamkeit, Akzeptanz und Humor. Bitte bringe bequeme Kleidung und warme Socken mit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

## Beratung für Frauen und Trans\*Menschen

Psychosoziale Beratung, Unterstützung und Information rund um's Leben mit HIV

Montags, 13:30–16:00 Uhr sowie nach Vereinbarung

In der vertraulichen und anonymen Beratung kann es um Vieles gehen: Fragen zu HIV und sexuell übertragbare Infektionen, Unterstützung in psychischen und anderen Krisen, Kinderwunsch und Beziehungsthemen, Unterstützung mit Ämtern, Interesse an Selbsthilfe und Aktionen, Einsamkeit, Lebenslust und -frust und mehr. Du bist und Sie sind mit Ihren/Deinem Anliegen herzlich willkommen!

Confidential and anonymous consultation for women and trans people about issues around living with HIV, emotional and practical support in difficult times take place Mondays from 1.30 pm to 4 pm and on appointment.

Les consultations confidentielles et anonymes pour les femmes et les transgenres ont lieu chaque lundi entre 13.30h et 16h ou sur rendez-vous. Tous les thèmes concernant le vivre avec le VIH peuvent y être abordés et vous trouverez un soutien émotionnel et pratique en cas de crise.

### Ansprechpartnerin:

Fei Kaldrack, Frauenreferentin  
Telefon: 0 30 . 88 56 40-26  
Montag und Mittwoch, 10:00–18:00 Uhr, Freitag nach Absprache  
E-Mail: [fei.kaldrack@berlin-aidshilfe.de](mailto:fei.kaldrack@berlin-aidshilfe.de)

Berliner Aids-Hilfe e.V. | Kurfürstenstraße 130 | 10785 Berlin  
Telefon 0 30 . 88 56 40-0 | Telefax 0 30 . 88 56 40-25  
[email@berlin-aidshilfe.de](mailto:email@berlin-aidshilfe.de) | [www.berlin-aidshilfe.de](http://www.berlin-aidshilfe.de)

**MITEINANDER  
AKTIV SEIN! 2017**  
BEGEGNUNG, INFORMATION UND  
AUSTAUSCH FÜR HIV-POSITIVE FRAUEN\*



INFORMATION AND ENCOUNTER  
FOR WOMEN LIVING WITH HIV

RENCONTRE ET ÉCHANGE POUR  
LES FEMMES VIVANT AVEC LE VIH

Mit unseren gesundheitsfördernden Angeboten laden wir Dich herzlich zu netten Begegnungen, neuen Impulsen und inspirierendem Austausch rund um das Leben mit HIV ein.

Vertrauliche Beratung, Körperarbeit, Workshops und Kurse, Selbsthilfe- und Austauschgruppen sowie unsere tollen Feiern zum Jahresende bzw. Weihnachten: Wir hoffen, dass auch für Dich etwas dabei ist!

Wir freuen uns auf Dich.

## Workshops

Empowermentworkshop für HIV-positive Migrantinnen und Frauen der afrikanischen Diaspora (englischsprachiges Angebot)

**Its Our Time And Our Space! Empowerment Workshop for Migrant Women and Women of the African Diaspora Living with HIV**

Friday, 2nd June, 4-6 p.m. and Saturday, 3rd June, 10 a.m.-6 p.m.  
in Kita Nestwärme, Wrangelstraße 31, 10997 Berlin

Please register until May 18th at [fei.kaldrack@berlin-aidshilfe.de](mailto:fei.kaldrack@berlin-aidshilfe.de) or call 0 30 . 88 56 40-26.

It takes a special kind of woman to be passionate about seeing another woman succeed in life. And we are looking for those special women who have lived the experience and are ready to partner with us as we take this space as Migrant women and women of the African diaspora living with HIV. We are sharing, equipping as well as building each others confidence. This is our opportunity to be empowered to know the facts about HIV/Aids, including the impact of HIV on us as migrant women and to speak openly about HIV/Aids with those that matter to us. Let's empower ourselves to protect ourselves and our loved ones and to live full and healthy lives. We'll organize childcare. If you want to bring your child/ren, please let us know their age.

Facilitator: *Maureen Ndawana* (from Great Britain), Community Champion, Peer educator and vibrant HIV Activist

**Denken, was mir gut tut – frei/er werden von hinderlichen Überzeugungen über mich selbst**

Samstag, 28. Oktober, 11:00-18:30 Uhr und  
Sonntag, 29. Oktober, 11:00-13:30 Uhr in der Berliner Aids-Hilfe  
**Bitte bis zum 13. Oktober anmelden unter [fei.kaldrack@berlin-aidshilfe.de](mailto:fei.kaldrack@berlin-aidshilfe.de) oder 0 30 . 88 56 40-26**

Wir alle kennen innere Überzeugungen oder Glaubenssätze über uns selbst, die uns als alte Bekannte seit Kindheit und Jugend begleiten oder auch in späteren Lebensphasen entstanden sind. Solche inneren Sätze wie „Ich muss immer stark sein“, „Ich darf die Anderen nicht enttäuschen“ oder „Als positive Frau find ich eh keine/n Partner/in mehr“ erschweren den Alltag. Sie verhindern, dass wir unser Leben so gestalten, um uns darin mit allem Auf und Ab „Zuhause“ zu fühlen und wertzuschätzen. In dem Workshop gehen wir der Frage nach, wie innere Überzeugungen so übersetzt werden können, dass der nicht hilfreiche Teil verabschiedet werden und der nützliche Teil davon bleiben kann. Wir nutzen spielerische Ansätze aus der systemischen Beratung, dem Psychodrama und der Körperarbeit, um die inneren Aufträge an uns selbst im sicheren Rahmen miteinander zu erforschen und zu verändern.

Referentinnen: *Dr. Jessica Stockburger*, Diplom-Psychologin, systemisch-integrative Therapeutin, Psychodrama-Praktikerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
*Fei Kaldrack*, systemisch-integrative Familien- und Sozialtherapeutin, Praktikerin der Grinberg Methode und des Pantarei Ansatzes, Diplom-Politologin

## Tanzend durchs Jahr

Wir freuen uns, in diesem Jahr unterschiedliche Tanzformen vorstellen zu können. Zudem laufen die Planungen für einen regulären Tanzkurs ab 2018, der nach Euren Wünschen gestaltet werden soll. Bring Dich mit ein – Deine Stimme zählt!



Für die Tanzangebote sind Anmeldungen nicht zwingend erforderlich. Etwaige Änderungen können wir Dir jedoch nur mitteilen, wenn wir Deine Telefonnummer kennen.

**Authentic Movement® – durch authentisches Bewegen im Hier und Jetzt landen**

Dienstag, 04. April, 20:00-22:00 Uhr im Laborgras, Paul-Lincke-Ufer 44A, 2. Hinterhof (EG), 10999 Berlin

Authentic Movement lädt dazu ein, dem Erleben im Moment Raum zu geben und mit geschlossenen Augen in Bewegung zu kommen. Der achtsame und behutsame Rahmen dieser Praxis unterstützt uns darin, den Ausdruck des Körpers geschehen zu lassen und diese Erfahrung wertfrei und offen zu erkunden. Ein angeleitetes Bewegungs-Warm-up sowie eine abschließende Integrationsphase runden den Abend ab. Offen für alle, so wie jede von uns mag und kann und unabhängig von individuellen Bewegungsmöglichkeiten. Bitte bringe gemütliche Kleidung (keine Jeans etc.) mit und sei 15 Minuten früher da zum Umziehen.

Leitung: *Christine Mauch*, Shiatsu-Praktikerin, Tänzerin sowie Lehrerin für Contact Improvisation und Authentic Movement

**Linedance – Gruppentanz á la Cowboy**

Mittwoch, 03. Mai, 18:30-20:30 Uhr im Ulrichs, Karl-Heinrich-Ulrichs-Straße 11, 10787 Berlin

Vor allem der Spaß zählt. Linedance wird „alle mit allen“ getanzt, alle tanzen die gleichen Schritte in dieselbe Richtung (das wäre zumindest ganz gut ☺). Die Tänze finden zu Country, aber auch Hip-hop und Disco Musik statt und sind super einfach zu lernen. Tanzerfahrung braucht Ihr keine, und wo links und rechts sind, kriegen wir schon zusammen raus... Falls Ihr Lust habt, könnt ihr gerne Karohemden und Cowboyboots mitbringen.

Leitung: *Justin Time* (Dokumentarfilmer und Künstler) lernte Linedance in San Francisco in einem queeren Cowboy-salon kennen und lehrt diesen seit 10 Jahren in Berlin

**Stopping Movement – Bewegungsvielfalt und Lebendigkeit**

Freitag, 16. Juni, 17:00-19:00 Uhr in der Berliner Aids-Hilfe

Wir werden zu unterschiedlicher schwungvoller Musik uns frei bewegen und immer wieder Stopps einbauen, um die Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers gemäß den eigenen Möglichkeiten zurückzugewinnen. Die Bewegung wird sich in Teilen auf einzelne Körperbereiche beschränken, unterschiedlich schnell und intensiv sein. So können Trägheit, Stress und Stimmungstiefs lustvoll überwunden werden. Bitte bringt bequeme Kleidung mit.

Leitung: *Emily Poel*, Tänzerin, qualifizierte Praktikerin und Trainerin der Grinberg Methode®

**Swing it – mit Lindyhop in gute Laune wippen**

Mittwoch, 02. August, 18:30-20:30 Uhr im Ulrichs, Karl-Heinrich-Ulrichs-Straße 11, 10787 Berlin  
**Du kannst eine\_n Freund\_in mitbringen.**

Swing tanzen lebt von einer mitreißenden Lebendigkeit. Alle, die Lust haben diese Form des Swing-Partner\_innentanzes kennenzulernen, sind herzlich eingeladen! Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ihr könnt sehr gerne alleine kommen oder auch eine Freundin/einen Freund mitbringen. Wir werden fortlaufend Partner\_innen tauschen und die Rollen (Führen und Folgen) wechseln. Es ist für alle Menschen gewinnbringend, im Leben beides zu können ☺. Bereitet Eure Begleitung ggf. darauf vor! Beim Lindyhop geht es darum, spielerisch mit der Musik und der Partnerin/dem Partner in Kontakt zu kommen und jede Menge Spaß zu haben.

Leitung: *Nina Thaler*, freischaffende Musikerin, mit der Musik verbunden durch Bewegung und Gesang, unterrichtet Lindyhop seit 3 Jahren

**Knochen sind lebendig! Body-Mind-Centering®**

Freitag, 15. September im Urbanraum, Urbanstraße 93, 1. Hinterhof, 10967 Berlin, barrierefrei

Durch Bewegung alleine, bewusstes Wahrnehmen und Berührung erforschen wir die (Knochen-) Struktur unseres Körpers. Unsere Knochen bieten innere Klarheit und Stabilität- sie sind biegsam und elastisch und geben uns Widerstandsfähigkeit. Knochen sind lebendig und erlauben uns im Zusammenspiel mit unseren Muskeln mühelose, klare Bewegung im Alltag. Dieses erfahrbare Wissen ermöglicht kraftvolle Leichtigkeit und Gelassenheit. In Ruhe und in Aktivität erforschen wir unsere individuellen Bewegungsmöglichkeiten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, jede kann mitmachen. Bitte bringt bequeme Kleidung mit und seid 15 min früher da zum Umziehen.

**Contact Improvisation – Mit sich und anderen tanzend in Kontakt kommen**

Freitag, 06. Oktober, 16:30-18:30 Uhr im Urbanraum, Urbanstr. 93, 1. Hinterhof, 10967 Berlin, barrierefrei

Mit dieser Einführung in die Contact Improvisation erkunden wir Möglichkeiten zu entspannter, müheloser und spielerischer Bewegung zunächst alleine und dann im Körperkontakt mit anderen. Auf der Grundlage eines sicheren, weichen Bezugs zum Boden öffnet sich der Körper für das Spiel von Gewicht und Unterstützung. Über Durchlässigkeit, Genuss und die Bereitschaft, sich überraschen zu lassen, wird der Tanz immer wieder neu improvisiert. Bitte bringt bequeme Kleidung mit und seid 15 min früher da zum Umziehen.

Leitung: *Christine Mauch*, Shiatsu-Praktikerin, Tänzerin, Lehrerin für Contact Improvisation und Authentic Movement