

Gesprächskreis

„Couchgespräch +“

Offene Gruppe für schwule Männer mit Beeinträchtigungen

Moderation: Philipp Beyer u. Jan Hanke

in den Räumen der Schwulenberatung

mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr

----- PROGRAMM Oktober 2018 -----
(Änderungen möglich)

- 03.10.** Tag der deutschen Einheit – Couch plus entfällt
- 10.10.** **Kurztrip nach Vietnam - Das "Dong-Xuan-Center"**
(Herzbergstr.128-139 Mi.-Mo. 9-20)
- Diese bizarre, vietnamesische Welt befindet sich In Lichtenberg, wo früher der VEB Elektrokohle rußte. Die vier Hallen beherbergen asiatischen Kitsch, Lebensmittel & Snacks, aber auch wahre Schätze wie z.B. seidene Hausmäntel und alte Holzschnitzereien.
- Treff:** 13:00 Uhr Schwulenberatung, Niebuhrstr. 59/ 60 oder direkt 14:00 Uhr an der **TramM8-Ziel-Ausstieg**-Haltestelle:
Herzbergstr./Industriegebiet
- 17.10.** **Reiseerlebnisse und was ihr darüber zu berichten habt!**
- Manchmal gibt es auf Reisen Momente, die man nie wieder vergisst. Egal, ob Weltenbummler, Abendteurer oder Romantiker, du weißt solche Momente sind selten, denn man kann sie nicht suchen oder künstlich erschaffen. Lasst uns über die schönsten Orte der Welt sprechen. Bringt gerne Urlaubsfotos oder gerne auch kurze Sequenzen von Urlaubsfilmen mit. Denn: nach dem Urlaub ist vor dem Urlaub!
- 24.10.** **Achtsamkeit und Meditation**
- Oooohmmmm und tief durchatmen: Viele Menschen sind im Achtsamkeitshype. Meditation gegen Stress, Depression und Schmerzen – funktioniert das? Wie sind eure Erfahrungen dazu? Habt ihr ganz praktische Tipps, wie man durch Achtsamkeit und Meditation zu Entspannung und Wohlbefinden kommen kann?
- 31.10.** **TREUE - Nur was für Langweiler?**
- Für viele ist unabdingbare Treue die Basis einer stabilen Partnerschaft. Doch entspricht die monogame Beziehung überhaupt der Natur des Menschen? Gibt es die eine große Liebe? Ist es erlaubt, mehr als nur eine Person zu lieben? Wie schafft man es, sich selbst treu zu bleiben? Welche Erfahrungen habe ich gemacht und welche Wünsche habe ich?