

## WORKSHOP – ICH, MEIN KÖRPER UND DIE HORMONE

# WORKSHOP ICH, MEIN KÖRPER UND DIE HORMONE 24.05–25.05.2025

### SEI DABEI UND INFORMIERE DICH

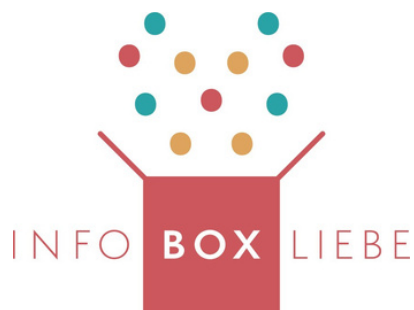
- Am **24./25.05.2025** werden über SGH21mal3 e.V. unter dem Motto "Ich, mein Körper und die Hormone" mehrere Workshops in Köln/Brühl zum Thema *Sexuelle Bildung* angeboten.
- Das Angebot richtet sich an junge Menschen im Alter von elf bis 16 Jahren.
- Alle Workshops finden in Kleingruppen von bis zu sechs Personen statt. Bei der Gruppenzusammensetzung wird darauf geachtet, dass die Altersspanne zwischen den Teilnehmer:innen max. drei Jahre beträgt. So gelingt es individuell auf die einzelnen Bedürfnisse und Lernniveaus einzugehen.



Zu Beginn des Workshops erstellen alle Teilnehmer:innen einen kurzen Steckbrief, welchen sie innerhalb der Gruppe vorstellen. Ziel ist es sich mit der eigenen Person, sowie dem persönlichen Interesse auseinander zu setzen. Im weiteren Verlauf wird ein Körper-Memory angeboten. Hier geht es um das Erlernen, Wiederholen und Festigen der einzelnen Körperteile. Weiter schauen sich die Teilnehmer Bilder/Modelle von verschiedenen Körperformen an und besprechen wie sich der Körper in der Pubertät verändert. Anhand von Bildern/Modellen arbeiten wir Unterschiede zwischen dem weiblichen und männlichen Körper heraus. Wir benennen Geschlechtsmerkmale, ordnen diese dem jeweiligen Geschlecht zu und erfahren Spannendes über deren Funktion und die einzelnen Körperöffnungen. Dem Thema "Periode" wird ebenfalls Raum gegeben. In Form von Stationsarbeit halten wir unser Wissen fest. Diese Methode ermöglicht eine individuelle Wissensvermittlung. Auch das Thema Hormone wird angesprochen. So tanzen wir zu Konfetti und erfahren mehr über die eigene Gefühlswelt und kommen auf das Thema "Liebe" zu sprechen. Der Workshop wird mit einer Tanzparty und der Vergabe von Teilnahme-Zertifikaten abgeschlossen.

### ANMELDUNG / KOSTEN / BERATUNG

- Der Workshop dauert 2,5 Zeitstunden. Der Beitrag liegt bei 122,00 € pro Teilnehmer:in.
- Bei Interesse bitte beim Verein SHG 21mal3 unter [info@21mal3-Bruehl.de](mailto:info@21mal3-Bruehl.de) melden.
- Anmeldeschluss ist der 24.03.2025. Im Anschluss folgt sofort eine verbindliche Teilnahmebestätigung mit genauen Informationen zum Tag und der genauen Uhrzeit. Da die Workshops in individuell abgestimmten Kleingruppen stattfinden, kann die Zuteilung erst nach Anmeldeschluss erfolgen.
- Sollten inhaltliche oder individuelle Fragen zum Workshop bestehen, erreichen Sie die Referentin unter [kontakt@infobox-liebe.de](mailto:kontakt@infobox-liebe.de)
- Es besteht die Möglichkeit einer individuellen Beratung für Eltern. Diese kostet 62,00 € pro Fachleistungsstunde und wird am 26.05.2025 über Zoom angeboten. Anfrage: [kontakt@infobox-liebe.de](mailto:kontakt@infobox-liebe.de)



## JULIA GOTTFRIED



**SOZIALARBEITERIN (B.A.)  
SONDERPÄDAGOGIK  
SEXUALPÄDAGOGIK ISP**

### WER BIN ICH?

Ich bin Julia Gottfried, Expertin für Liebe und Sexualität. Die infobox-liebe ist meine Heimat und meine Basis für Beratung, Coaching, Fachvorträge und Workshops. Mein beruflicher Alltag ist es über Beziehungen und Intimität zu sprechen. Ich mache das ganz locker, natürlich und nach aktuellem Stand der Wissenschaft. Wer mich kennt, der weiß, dass ich immer gerne mit einer Handvoll Konfetti dastehe und zeige, dass Hormone und Liebe im ganzen Körper kribbeln. Sexualität ist so viel mehr, so zentral von Bedeutung und natürlich in ihrem Sein.

### KONTAKT UND INFOS

[kontakt@infobox-liebe.de](mailto:kontakt@infobox-liebe.de)  
[www.infobox-liebe.de](http://www.infobox-liebe.de)

### WIE ARBEITE ICH

- *Entwicklungsbegleitend* heißt das gesamte Leben immer wieder begleitend. Es braucht die Wiederholung von Bildungsinhalten, um Wissen und Informationen langfristig abzuspeichern.
- *Passgenau* und *individuell* auf die einzelnen Bedürfnisse meiner Teilnehmer:innen abgestimmt. Um die individuellen Lernniveaus auch im Gruppensetting zu gewährleisten wird unter anderem Stationsarbeit angeboten.
- *Lebensweltnah* denn sexuelle Bildung geschieht im Alltag und möchte hier gelebt und verstanden werden.
- *Ästhetisch* und *visuell* in der Darreichung ansprechender Bilder, sexualpädagogischen Materials und spannender Bildungsinhalte.
- *Kreativ* im Umgang und in der Suche nach individuellen und nachhaltigen Lösungen und Angeboten.
- *Transparent* gegenüber Elter und Fachkräften, um Unsicherheiten und eventuellen Handlungsverlegenheiten entgegenzuwirken.
- *Professionell* und *wertschätzend* im Umgang mit meinen Klienten und deren Familien - wie auch dem gesamten System. Die jeweils individuellen Bedürfnisse aus der vorhandenen Lebensrealität, bilden die Grundlage für mein Tun.

Alle Angebote sind auf aktuellem wissenschaftlichem Stand und haben den Anspruch, praxisnahe Informationen und konkrete Handlungsansätze im Bereich der sexuellen Bildung zu vermitteln.

### MEINE VISION

Mein Ziel ist es neue, sichere und gesellschaftsfähige Weg aufzuzeigen, wie sich Menschen mit einem neurodivergentem Entwicklungsprofil über ihren Körper, die Liebe und Sexualität informieren können und sie darüber in ihrem persönlichen Wachstum zu unterstützen.