

Trauma **Hilfe** Zentrum München e.V. (THZM):

Gruppe zur Stärkung von Ressourcen mit Hilfe von Rhythmus und Musik

- Leitung** **Sabine Bundschu** (TaKeTiNa)
Gabriele Heyers (Therapie von Traumafolgestörungen)
- Termine** **Dienstag, 24. Januar 2012, 19.30 bis 21.00 Uhr:**
Schnupperabend
27. Februar 2012, 5., 12., 19. und 26. März 2012,
16. und 23. April 2012 und 7. Mai 2012
immer montags 19.30 - 21.00 Uhr
- Inhalt** Für Menschen, die an einer Traumafolgestörung leiden, ist es wichtig, sich selbst lebendig zu spüren und sich beruhigen zu können. In der Stabilisierungsgruppe wollen wir dies mit Information, mit beruhigenden Übungen und vor allem mit einer modifizierten Form von TaKeTiNa unterstützen.
TaKeTiNa knüpft an die Sehnsucht des Menschen an, sich als rhythmisches Wesen zu empfinden. Diese Methode ermöglicht den Zugang zum eigenen musikalischen und menschlichen Potential und vermittelt Rhythmus so, wie der Mensch ihn von Natur aus am Besten lernen und verstehen kann. Wir sprechen hier Silben in einem Rhythmus, z.B. TaKeTiNa, und dann folgen Schritte, die den Basisrhythmus darstellen. Klatschen kommt dazu und steht für die Ebene des willentlichen Handelns. Durch Singen kann eine neue Ebene des Gestaltens entstehen. „Fehler machen“ gehört dazu. Immer wieder neu probieren und entdecken ist wichtig, es geht nicht um Leistung. Das Leben ist rhythmisch. Atem und Herzschlag haben diesen Rhythmus geprägt. Die TeilnehmerInnen können in der Gruppe mit ihrem rhythmischen Urwissen in Berührung kommen. Dabei werden strukturierende und „erdende“ Erfahrungen möglich. TaKeTiNa hilft, die kreisenden Gedanken zu stoppen und sich mehr im Hier und Jetzt zu spüren. Auch das Wissen über Traumafolgestörungen kann beruhigen. So wird es auch immer wieder, informative Gesprächseinheiten geben, die helfen sollen, das Erlebte einzuordnen.
Die Stabilisierungsgruppe wird in einer geschlossenen Gruppe an acht Abenden stattfinden. Vor Beginn der Gruppe sollte jede/r TeilnehmerIn am Schnupperabend teilnehmen. Bei Bedarf gibt es hier auch Gelegenheit zu einem kurzen persönlichen Gespräch. Danach ist die Anmeldung verbindlich.
Die Stabilisierungsgruppe ersetzt keine Psychotherapie, kann aber ergänzend oder vorgeschaltet eingesetzt werden.
Nähere Informationen können Sie per Mail (info@thzm.de) oder unter der T. 089-12027900 erfragen.

Das Trauma **Hilfe** Zentrum München e.V. (THZM) bietet an:

Gruppe zur Stärkung von Ressourcen mit Hilfe von Rhythmus und Musik

Leitung **Sabine Bundschu**

TaKeTiNa

Gabriele Heyers

Therapie von Traumafolgestörungen

Ort Horemansstraße 8 (Rg), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)

Termine **Dienstag, 24. Januar 2012, 19.30 bis 21.00 Uhr:**
Schnupperabend (Vor Beginn der Gruppe sollte jede/r TeilnehmerIn am Schnupperabend teilnehmen. Bei Bedarf gibt es hier auch Gelegenheit zu einem kurzen persönl. Gespräch. Danach ist die Anmeldung verbindlich.)
27. Februar 2012, 5., 12., 19. und 26. März 2012, 16. und 23. April 2012 und 7. Mai 2012
immer montags 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr 200 Euro (incl. Vorgespräch)

Teilnehmerzahl begrenzt, bitte baldige Anmeldung!
Die Anmeldung ist verbindlich nach dem Vorgespräch.

Anmeldung THZM-Geschäftsstelle
Horemansstraße 8 Rg, 80636 München
Fax 089-12027901, mail info@thzm.de

Stichwort **TaKeTiNa-Stabi**

Hiermit nehme ich verbindlich an der Stabilisierungsgruppe teil:

Nachname/Vorname

Straße

PLZ / Wohnort

Telefon tagsüber

Telefon abends

E-Mail

Bei Abmeldung bis 2 Wochen vorher wird eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro einbehalten, danach ist der komplette Betrag fällig.

Datum Unterschrift