

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

## Vortrag

# TRAUMATHERAPIE – WIE ACHTSAMKEIT HELFEN KANN

- Leitung**      **Prof. Dr. Martin Sack**  
Leitender Oberarzt, Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, TUM. Arbeitsschwerpunkte: Komplexe Traumafolgestörungen, Somatisierung und Trauma, Wirkfaktoren traumatherapeutischer Behandlungen, ressourcenorientierte Behandlungsansätze und Salutogenese
- Moderation**      **Michael Seitlinger**  
Meditations- und MBSR-Achtsamkeitslehrer, Leiter des Forums Achtsamkeit und Stressbewältigung, München
- Termin**      **Donnerstag, 18.07.2019**  
**19.00 Uhr**
- Inhalte**      Traumata als lebensgeschichtliche Verwundungen führen zu persönlichen Belastungen, Störungen in der Beziehungsfähigkeit und Destruktivität in der Gesellschaft. Das therapeutische Potenzial der Achtsamkeit findet auch im Kontext der Trauma-Arbeit verstärkt explizite Beachtung. Der Trauma-Spezialist Martin Sack wird Auskunft geben über den Stand aktueller Traumatherapie. Er wird aufzeigen, inwieweit Achtsamkeit sowie Selbstmitgefühl hilfreich sein können, die durch Traumatisierungen verursachte Entfremdung im Bezug zu sich selbst, zu anderen Menschen und dem gegenwärtigen Erleben zu heilen.
- Gebühr**      8,00 € / 7,00 € erm. (zu zahlen an der Abendkasse)
- Ort**      Evangelische Stadtakademie München  
Herzog-Wilhelm-Str. 24  
80331 München
- Anmeldung**      Wir bitten um telefonische oder schriftliche Anmeldung unter:  
THZM: [Tel 089-12027900](tel:089-12027900) , [Fax 089-12027901](tel:089-12027901), [email info@thzm.de](mailto:info@thzm.de)