

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

Stabilisierungswochenende

KRAFTRITUALE IN DER NATUR – ENTSPANNUNG UND LEBENDIGKEIT IM NYMPHENBURGER PARK ENTDECKEN

Leitung **Claudia Jaenecke**, leiborientierte Musiktherapeutin, Ausbildung in traumasensiblen Yoga und Integrierter Bewegter Traumatherapie

Termin **13. und 14.06.2020**
jeweils von 9.00 bis 15.00 Uhr
Treffpunkt am Nymphenburger Schlosspark
(der exakte Treffpunkt wird noch bekannt gegeben)
Vorgespräche nach individueller Vereinbarung

Inhalt *Es ist Zeit sich zu freuen
an atmenden Farben,
zu trauen dem blühenden Wunder*
Rose Ausländer

Ich möchte Sie dazu inspirieren im Nymphenburger Schlosspark am eigenen Leib zu erfahren, wie die Erde uns trägt und dieses Getragen werden eingebettet in die Parklandschaft, umgeben von schützenden Mauern bewusst zu erleben.

Traumatisierte Menschen kämpfen oftmals mit einer dauerhaften Erschütterung ihres Selbst- und Weltbildes sowie Gefühlen von Hilf- und Schutzlosigkeit. Es fällt ihnen schwer, ihre vertraute Umgebung, die ihnen als sicherer Rückzugsort dient, zu verlassen. Die Begegnung mit anderen Menschen, Tieren und Pflanzen kann die Gefühle der Einsamkeit und Isolation durchbrechen und Ängste, Übererregung und Niedergeschlagenheit überwinden.

Kulturhistorisch dokumentiert, sind Gärten und Parks seit über 4000 Jahren Orte der Heilung und Lebensfreude. Sie bieten Möglichkeiten eines erlebnisaktivierenden und kraftspendenden Dialogs mit der Pflanzen- und Tierwelt. Durch die körperlich erfahrene Begegnung mit der Natur und das achtsame Beleben der Sinne, kann ganzheitliches Wohlfühl entstehen.

Im daoistischen Wandlungsrad der Jahreszeiten sind dem Sommer das Element Feuer und die Gefühle der Freude und Lebendigkeit zugeordnet. Die wachsenden, wärmenden Kräfte des Frühlings, der Blütezeit und der erwachenden Natur ermöglichen auch uns Menschen körperliche Lebendigkeit, geistige Wachheit und zugleich eine psychophysische Entspannung.

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

Ich tauche mit Ihnen an diesem Wochenende ein in die ca. 200 ha große Landschaft, die mit ihren Wegen, Wiesen, Wäldern, Seen und Kanälen Erholung und Entdeckungsmöglichkeiten für unzählige Tier- und Pflanzenarten und nicht zuletzt für uns Menschen bietet. Unter freiem Himmel umgeben von der Vegetation können wir zurück zu unseren Wurzeln finden, unser Sichtfeld erweitern und offener für neue Impulse werden, die uns manchmal mit unerwarteten Antworten und Resonanzen beschenken.

Dabei beschäftigen wir uns mit den zyklisch wiederkehrenden Rhythmen der Natur, der nährenden und Geborgenheit spendenden Kraft der Erde und achtsam ausgeführten Ritualen aus verschiedenen kulturellen Traditionen.

Bitte regenfeste Kleidung, Rucksack mit Getränk und Brotzeit, Essgeschirr, Sitzunterlage und evtl. ein Fernglas mitbringen.