

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

Stabilisierungsgruppe – Frauengruppe **ZWISCHEN AKTIVIEREN, BERUHIGEN UND ENTSPANNEN?**

- Leitung** **Hannah Wolf**, Diplom Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gesprächs- und Focusingtherapeutin
- Termin** **Vorgespräche: 24.01.2020**
(Die Teilnahme am Vorgespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe)
Gruppe: ab 31.01.2020
8 x freitags
jeweils von 15.30 bis 17.00 Uhr
- Inhalt** Durch eine Traumatisierung verlernt unser Organismus ausgleichend zwischen Aktivierung, Beruhigung und Entspannung pendeln zu können. Das Pendeln zwischen den Einzelnen Zuständen ist nur wenig möglich und der Sog in der Aktivierung (dem Traumawirbel) zu verweilen, ist sehr groß.
- In der Gruppe geht es darum, den Körper wieder in einen Zustand des Hin- und Herpendelns zwischen Aktivierung, Beruhigung und Entspannung zu bewegen. Über verschiedene Techniken, Imaginationen und mit Hilfe des Wissens über die Funktion unseres Nervensystems, wollen wir diesen natürlichen Rhythmus wieder in Bewegung setzen und uns langsam in einen Heilungswirbel hineinbewegen.