

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

Stabilisierungsseminar – ein Tag für die Selbstsorge **WENN DIE LAST ZU GROSS WIRD: DIE SEELE MIT DEM KÖRPER SCHÜTZEN**

- Leitung** **Dr. Franziska Offermann**, Yogalehrerin, Traumafachberaterin, Trauerbegleiterin, NLP-Coach, Pharmazeutin
- Termin** **25.11.2020**
von 9.30 bis 17.00 Uhr
- Inhalt** Warum ist es sinnvoll, für unseren Seelenfrieden auch unseren Leib zu nutzen?
Wie ist es möglich, jenseits von Kopf und Sprache unser psychisches Wohlergehen zu fördern?
- An einem gemeinsamen Tag wollen wir in der Gruppe erfahren und üben, wie wir besser in Kontakt und Beziehung zu unserem eigenen Körper kommen können, wie wir unser Nervensystem in die Richtung von Ruhe und Klarheit bewegen können, wie Selbstsorge, Stabilisierung und Ausgleich in den (Arbeits-) Alltag integriert werden kann.
- Mit achtsamen körperorientierten Übungen, Atemtechniken, Imaginationsübungen, Sinnesübungen, sowie mit Methoden des NLP und der gewaltfreien Kommunikation gestalten wir uns einen individuellen „Hilfekoffer für die Seele“ aus dem dann bei Bedarf ausgewählt werden kann.
- Eingeladen sind alle Personen, die mit den Folgen von psychischen Belastungen, Trauma und Trauer indirekt oder direkt in Berührung kommen und mehr Fertigkeiten entwickeln möchten, das Leben im Hier und Jetzt leicht zu gestalten.
- Bitte wählen Sie für diesen Tag bequeme Kleidung, die Ihre Bewegungsfreiheit erhält.