

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

Samstag, 13.06.2020 und Sonntag, 14.06.2020
jeweils von 9.00 bis 15.00 Uhr
Treffpunkt im Nymphenburger Park

SCHWERPUNKT: erlebnisaktivierender und kraftspendender Dialog mit der Pflanzen- und Tierwelt des Nymphenburger Schlossparks
LEITUNG: Claudia Jaenecke, *leiborientierte Musiktherapeutin, Ausbildung in Traumasensiblen Yoga und Integrierter Bewegter Traumatherapie*

**EIN TAG FÜR DIE SELBSTSORGE – WENN DIE LAST
ZU GROSS WIRD: DIE SEELE MIT DEM KÖRPER
SCHÜTZEN**

Mittwoch, 25.11.2020
von 9.30 bis 17.00 Uhr

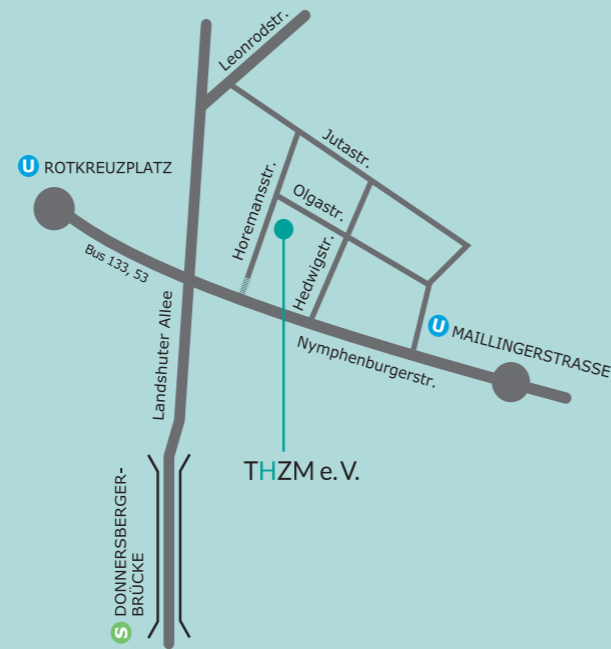
SCHWERPUNKT: Gestaltung eines individuellen „Hilfekoffers für die Seele“ mit achtsamen körperorientierten Übungen, Atemtechniken, Imaginationsübungen, Sinnesübungen, sowie mit Methoden des NLP und der gewaltfreien Kommunikation
LEITUNG: Dr. Franziska Offermann, *Yogalehrerin, Traumafachberaterin, Trauerbegleiterin, NLP-Coach, Pharmazeutin*

IHR KONTAKT ZU UNS



Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V.
Horemansstraße 8 (Rgb)
80636 München

tel 0 89 41 32 79 50
fax 0 89 12 02 79 01

mail info@thzm.de
web www.thzm.de



Mit freundlicher Unterstützung

  Gefördert durch die Landeshauptstadt München /
Referat für Gesundheit und Umwelt, den Landkreis
München und den Bezirk Oberbayern.

 **bezirk oberbayern**



STABILISIERUNGSGRUPPEN

**RESSOURCENORIENTIERTE
STABILISIERUNGSGRUPPEN
2020**

Stabilisierungsgruppen sind ein Angebot für Menschen mit Traumafolgestörungen zum Erlernen neuer Möglichkeiten des Umgangs mit belastenden Erinnerungen, Bildern und Symptomen.

Sie umfassen 4 bzw. 8 Termine und werden von erfahrenen Gruppenleiter*innen und Traumatherapeut*innen geleitet. Voraussetzung für die Gruppenteilnahme ist die Teilnahme an der Infostunde oder an einem Vorgespräch.

In den Gruppen werden Informationen zu traumabedingten Belastungen sowie verschiedene Techniken zur Ressourcenförderung und Selbstberuhigung vermittelt.

Eine Stabilisierungsgruppe ersetzt keine Traumatherapie, kann aber vorgeschaltet oder parallel dazu förderlich sein.

Die Gruppen finden im THZM
Beratungszentrum in der
Horemansstraße 8 (Rgb)
80636 München statt.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Stabilisierungsgruppen sowie zu Kosten und Anmeldung entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.thzm.de



FRAUENGRUPPE: TRAUMASENSIBLES YOGA

Infostunde: 21.01.2020
Gruppe: ab 28.01.2020 | dienstags von 14.00 bis 15.30 Uhr

SCHWERPUNKT: Übungen zur Körperwahrnehmung aus dem Yoga
LEITUNG: Bitta Boerger, *Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Fortbildung in Traumasensiblem Yoga*

QI WAVE – SANFTE UND ACHTSAME KÖRPERÜBUNGEN ZUR STEIGERUNG DER EIGENEN RESSOURCEN

Infostunde: 23.01.2020
Gruppe: ab 30.01.2020 | donnerstags von 18.00 bis 19.30 Uhr

SCHWERPUNKT: Achtsamkeitsübungen aus dem QiGong
LEITUNG: Michael Diemer, *staatlich geprüfter Physiotherapeut, QiGong Lehrer und zertifizierter SKT-Therapeut*

FRAUENGRUPPE: ZWISCHEN AKTIVIEREN, BERUHIGEN UND ENTSPANNEN – EINE GRUPPE MIT ÜBUNGEN ZUR SELBSTREGULATION

Vorgespräche: 24.01.2020
Gruppe: ab 31.01.2020 | freitags von 15.30 bis 17.00 Uhr

SCHWERPUNKT: Übungen zur Selbstregulation
LEITUNG: Hannah Wolf, *Diplom Sozialpädagogin, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Gesprächs- und Focusingtherapeutin*

ACHTSAMES YOGA ZUR STABILISIERUNG – DIE EIGENEN GRENZEN WAHRNEHMEN UND BEHUTSAM ERWEITERN

Vorgespräche: 04.02.2020
Gruppe: ab 11.02.2020 | dienstags von 19.00 bis 20.30 Uhr

SCHWERPUNKT: Körperübungen und Atemtechniken zur Stärkung der inneren Mitte
LEITUNG: Dr. Franziska Offermann, *Yogalehrerin, Traumafachberaterin, Pharmazeutin*

STABILISIERUNGSGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT DIAGNOSE KREBS UND DEREN ANGEHÖRIGE

Vorgespräche: 15.02.2020
Gruppe: ab 07.03.2020 | samstags von 10.30 bis 12.00 Uhr

SCHWERPUNKT: Bildliche und Gestalterische Elemente durch Zeichnen oder Malen
LEITUNG: Birgit Weidl, *Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Bild- / Gestalt- und Traumatherapie*

TRAUMASENSITIVE ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL

Infostunde: 21.02.2020
Gruppe: ab 06.03.2020 | freitags von 19.00 bis 20.30 Uhr

SCHWERPUNKT: Übungen zur Steigerung der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls
LEITUNG: Claudia Jaenecke, *leiborientierte Musiktherapeutin, Ausbildung in Traumasensiblem Yoga und Integrierter Bewegter Traumatherapie*

RESSOURCENORIENTIERTE KUNSTTHERAPIEGRUPPE MIT FOKUS STABILISIERUNG

Vorgespräche: nach individueller Vereinbarung
Gruppe: ab 02.03.2020 | montags von 18.00 bis 19.30 Uhr

SCHWERPUNKT: Ressourcenstärkendes Malen und Gestalten
LEITUNG: Heike Rastetter, *Kunsttherapeutin mit Schwerpunkt Traumafolgestörungen*

FRAUENGRUPPE: TRAUMASENSIBLES YOGA

Infostunde: 21.04.2020
Gruppe: ab 28.04.2020 | dienstags von 14.00 bis 15.30 Uhr

SCHWERPUNKT: Übungen zur Körperwahrnehmung aus dem Yoga
LEITUNG: Bitta Boerger, *Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Fortbildung in Traumasensiblem Yoga*

GRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE TRAUMATISierter MENSCHEN

Infostunde: 21.04.2020
Gruppe: ab 28.04.2020 | dienstags von 17.30 bis 19.00 Uhr

SCHWERPUNKT: Informationen und Hilfe zum Umgang mit traumatisierten Menschen
LEITUNG: Dr. Ursula Heinsohn, *Fachärztin für psychotherapeutische Medizin, Traumatherapeutin*

MÄNNERGRUPPE: QI WAVE – SANFTE UND ACHTSAME KÖRPERÜBUNGEN ZUR STEIGERUNG DER EIGENEN RESSOURCEN

Infostunde: 16.06.2020
Gruppe: ab 23.06.2020 | dienstags von 18.00 bis 19.30 Uhr

SCHWERPUNKT: Achtsamkeitsübungen aus dem QiGong
LEITUNG: Michael Diemer, *staatlich geprüfter Physiotherapeut, QiGong Lehrer und zertifizierter SKT-Therapeut*

FRAUENGRUPPE: TRAUMASENSIBLES YOGA

Infostunde: 15.09.2020
Gruppe: ab 22.09.2020 | dienstags von 14.00 bis 15.30 Uhr

SCHWERPUNKT: Übungen zur Körperwahrnehmung aus dem Yoga
LEITUNG: Bitta Boerger, *Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Fortbildung in Traumasensiblem Yoga*

FRAUENGRUPPE: DIE RÜCKKEHR IN DEN EIGENEN KÖRPER – TRAUMATISCHE GEBURTSERLEBNISSE UND IHRE FOLGEN

Vorgespräche: 21.09.2020
Gruppe: ab 28.09.2020 | montags von 18.00 bis 19.30 Uhr

SCHWERPUNKT: Verbesserung körperlicher und seelischer Beeinträchtigungen infolge von Geburt
LEITUNG: Dr. med. Vivian Pramataroff-Hamburger, *Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Psychotherapie, Sexualmedizin*

QI WAVE – SANFTE UND ACHTSAME KÖRPERÜBUNGEN ZUR STEIGERUNG DER EIGENEN RESSOURCEN

Infostunde: 06.10.2020
Gruppe: ab 13.10.2020 | dienstags von 18.00 bis 19.30 Uhr

SCHWERPUNKT: Achtsamkeitsübungen aus dem QiGong
LEITUNG: Michael Diemer, *staatlich geprüfter Physiotherapeut, QiGong Lehrer und zertifizierter SKT-Therapeut*

TRAUMASPEZIFISCHE STABILISIERUNGSGRUPPE

Vorgespräche: nach individueller Vereinbarung
Gruppe: ab 08.10.2020 | donnerstags von 18.00 bis 19.30 Uhr

SCHWERPUNKT: Informationen und Imaginationsübungen
LEITUNG: Valeria Lüffe, *Psychologin (M. Sc.), befindet sich in fortgeschrittener Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin*

IM DIALOG MIT FARBE

Infostunde: 15.10.2020
Gruppe: ab 22.10.2020 | donnerstags von 14.30 bis 16.00 Uhr

SCHWERPUNKT: Ressourcenstärkendes Malen und Gestalten
LEITUNG: Anna Lamberz, *Malerin und Kunsttherapeutin*

STABILISIERUNGSGRUPPE MIT RHYTHMUS UND MUSIK

Die Gruppe findet fortlaufend statt und wird zweimal im Jahr für neue Teilnehmer*innen geöffnet. Lassen Sie sich bei Interesse auf die Warteliste setzen.

SCHWERPUNKT: Musik- und Rhythmusübungen mit verschiedenen Instrumenten und Klangkörpern
LEITUNG: Hanns-Günter Wolf, *Diplom Psychologe, Musiktherapeut, Traumatherapie (PITT), Systemische Therapie*