

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

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

**Leitung** **Hannah Wolf**, Diplom Sozialpädagogin, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Gesprächs- und Focusingtherapeutin

**Termin** **Infostunde: 24.04.2020**  
**Gruppe: ab 08.05.2020**  
**8 x freitags (nicht am 05.06.2020 und 12.06.2020)**  
**jeweils von 16.00 bis 17.30 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.