

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

Vortrag

TRAUMA-SENSIBLE ACHTSAMKEITSPRAXIS – WIE GEHT ACHTSAMKEITSMEDITATION BEI TRAUMA- ERFAHRUNGEN?

- Referent** **Peter Paanakker**, MBSR- und MBCL-Achtsamkeitslehrer, Trauma-Therapeut
Somatic Experiencing, Aachen
- Moderation** **Michael Seitlinger**, MBSR-Achtsamkeitslehrer, Leiter des Forums Achtsamkeit
und Stressbewältigung, München
- Termin** **Freitag, 11.12.2020 ab 19.00 Uhr**
- Inhalt** Achtsamkeit und Meditation sind als hilfreiche Ressourcen beim Umgang mit traumatischen Verwundungen anerkannt. Doch braucht es bei Personen mit Trauma-Hintergründen eine besondere Sensibilität in der Praxis und Anleitung. Dazu gehört ein Verständnis über die spezifischen Abläufe im Nervensystem bei Trauma-Erfahrungen und die behutsame Vorgehensweise bei der Aktivierung gegebenenfalls dissoziativ abgespaltener Trauma-Inhalte. Der Abendvortrag gibt Einblicke in dieses Thema. Der Tagesworkshop findet am 12.12.2020 in der Evangelischen Stadtakademie München, Herzog-Wilhelm-Straße 24, 80331 München statt und vertieft die Inhalte u.a. mit entsprechenden Übungen.
- Gebühr** Mitglieder 8,- Euro / Nichtmitglieder 9,- Euro / Münchenpass-Inhaber und Studierende bis 30 Jahre frei
(zu zahlen an der Abendkasse)
- Ort** THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Anmeldung** Wir bitten um telefonische oder schriftliche Anmeldung unter:
[tel](tel:08941327950) 0 89 41 32 79 50, [fax](tel:08912027901) 0 89 12 02 79 01, [mail](mailto:info@thzm.de) info@thzm.de