

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

Stabilisierungsgruppe

## TRAUMASENSITIVE ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL

**Leitung** **Claudia Jaenecke**, leiborientierte Musiktherapeutin, Ausbildung in traumasensiblen Yoga und Integrierter Bewegter Traumatherapie

**Termin** **Infostunde: 12.02.2021**  
**Gruppe: ab 19.02.2021**  
**8 x fortlaufend freitags (nicht am 02.04.2021 wegen Karfreitag)**  
**jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Inhalt** *Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt,  
offenbart sie dessen Schönheit.  
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt,  
wandelt sie es um und heilt es.*

Thich Nhat Hanh

Ursprünglich schon in der Antike gelehrt ist Achtsamkeit eine Bewusstseins-schulung, die heutzutage über die östlichen Weisheitslehren wieder Zugang in unsere westliche Gesellschaft findet. Ich möchte Sie dazu einladen, persönliche Erfahrungen mit dieser lebensstärkenden Haltung zu sammeln.

Die Sehnsucht nach innerem Frieden und der Fähigkeit, mit entspannter Präsenz im gegenwärtigen Moment zu verweilen, ist gerade bei traumatisierten Menschen oft ein lange gehegter Wunsch, dessen Erfüllung in weiter Ferne zu liegen scheint. Zudem können gängige Achtsamkeitspraktiken die Symptome traumatischen Stresses verstärken.

Nichts desto trotz kann die Praxis der Achtsamkeit aber auch zu einer Quelle der Beruhigung werden und dabei helfen, die eigenen Ressourcen zu entdecken und zu erforschen. Sie kann helfen, Stabilität zu finden in Momenten, wo das Konfrontiert werden mit Traumasymptomen unfreiwilligerweise das innere Gleichgewicht bedroht. Dazu braucht es einen geschützten Rahmen und traumasensible Modifikationen der Achtsamkeitspraxis, um sicherzustellen, dass sich die gewünschten Effekte entfalten können.

In diesem Kurs arbeite ich mit Ihnen an der Entwicklung eines inneren Freiraums, der es Ihnen ermöglicht, mit einer bewussten, offenen und absichtslosen Haltung Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen urteilsfrei zu erkunden. Das Entdecken neuer Handlungsspielräume lässt Sie lernen, das Leben von Tag zu Tag differenzierter wahrzunehmen und mehr zu genießen.

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

Um emotionalen Schmerz und unsere automatisch darauf erfolgende Reaktion der Scham und Selbstverurteilung zu lindern, braucht es eine, das Selbstmitgefühl einladende Absicht. Wir laden wichtige Aspekte wie Geborgenheit, Verbundenheit und liebende Güte, sowie die Fähigkeit, Fürsorge annehmen zu können ein und fördern damit eine respektvolle, wertschätzende Haltung zu uns selbst.

Dazu verwenden wir Erkenntnisse der modernen Neurowissenschaften (u. a. das Rad der Achtsamkeit nach Daniel Siegel), traumasensitive Achtsamkeitsübungen und Bewegungsmeditationen für den Körper aus den östlichen Heiltraditionen.

**Ort** THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)

**Gebühr** 100 Euro (inkl. Infostunde)  
Eine Ermäßigung ist auf Anfrage und bei Nachweis der Bedürftigkeit möglich.  
Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung darüber.  
Spätere Änderungen können leider nicht angenommen werden.  
Die Anmeldung ist verbindlich mit der Anmeldebestätigung des THZM.

**Anmeldung** [www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/](http://www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/)