

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

Stabilisierungsgruppe

FASCIAL FLOW TRAINING – TRAUMASENSIBLES FASZIEN-TRAINING

für Menschen nach traumatischen Erlebnissen, auch mit körperlicher Symptomatik und Dissoziativen Phänomenen

Leitung **Yvonne Pouget**, Choreografin, Tänzerin, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Körperzentrierte Psychotherapie, Tanztherapeutin, Ausbildung in Brainspotting, Weiterbildung in Ego State Therapie, Traumzentrierte Hypnotherapie, Integrative Traumatherapie.

Termine **Infostunde: Donnerstag, 15.04.2021**
Gruppentermine: 8 x donnerstags
22.04. | 29.04. | 06.05. | 13.05. | 20.05. | 10.06. | 17.06. | 24.06.2021
jeweils von 11.00 bis 12.30 Uhr

Inhalt Das traumasensible Faszientraining unter Integration des Nervensystems hilft Erstarrungs- und Verspannungsphänomene zu lösen, stärkt Ressourcen, fördert Achtsamkeit, Selbstfürsorge und das Gefühl von Sicherheit in einer Gruppe. Neben einem praktischen Teil bietet die Infostunde eine theoretische Einführung in die neurobiologischen Hintergründe des traumasensiblen Faszientraining und in die Bedeutung der Polyvagalthorie im Zusammenhang mit Faszien, Erstarrungsphänomenen, Stressregulationsstörungen und Trauma.

Die Faszien als relevantes Stressantwortsystem zu sehen ist für viele immer noch neu. Bis vor kurzem galt das muskuläre Bindegewebe (Faszien), was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt, in der Medizin- und Sportwelt als relativ wertloses Verpackungsorgan. Generationen von Ärzten lernten Anatomie an Körpern, bei denen sämtliche Faszien entfernt wurden. Ein Zusammenhang zur psychotherapeutischen Arbeit wurde erst recht nicht gesehen.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse haben zu einem Umdenken in der Medizinwelt geführt: unzählige Nerven, Bewegungssensoren und Schmerzrezeptoren machen das Netzwerk der Faszien zum größten sensorischen Organ des Körpers. Die Nervenzellen der Faszien speichern die körperlichen Erfahrungen und prägen die Wahrnehmung der Körper- und Gefühlslandschaft. Stressreaktionen auf die Belastungen des Alltags und traumatische Belastungen führen zu Phänomenen der Erstarrung und des Einfrierens. Da diese Erfahrungen in den Nervenzellen der Faszien gespeichert sind und Faszien mithilfe von glattmuskelähnlichen Zellen – sogenannten Myofibroblasten – aktiv versteifen können, sollten Faszien nicht mechanisch, sondern traumasensibel trainiert werden.

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

- 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/