

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** **Vorgespräche: Mittwoch, 20.01.2021**
Gruppentermine: 8 x mittwochs
27.01. | 03.02. | 10.02. | 17.02. | 24.02. | 03.03. | 10.03. | 17.03.2021
jeweils von 10.00 bis 11.30 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.
- Ort** THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Gebühr** 100 Euro (inkl. Vorgespräch)
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/