

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

Online-Kursreihe **TRAUMASENSITIVE ACHTSAMKEIT**

Referent **Peter Paanakker**, MBSR- und MBCL-Achtsamkeitslehrer, Trauma-Therapeut Somatic Experiencing, Aachen und Maastricht

Termine **6 mal mittwochs**
von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

10.03.21: Warum Traumasensitive Achtsamkeit?
24.03.21: Das Autonome Nervensystem und Trauma
07.04.21: Warum ist das Toleranzfenster wichtig für die Regulierung?
21.04.21: Warum Selbst-Mitgefühl?
05.05.21: Signale der Dysregulation erkennen
19.05.21: Co-Regulation in Kontakt mit anderen

Inhalt Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Es ist somit eine biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation. Das Nervensystem hat dadurch seine volle Flexibilität verloren. Es ist wichtig, dass es wieder zu seiner ganzen Spannbreite und Kraft zurückzufinden kann.

Achtsamkeit und Meditation können dabei unterstützen, die Flexibilität des Nervensystems zu vergrößern. Für die Regulierung und Wahrnehmung unserer inneren Erfahrungen in der Achtsamkeitspraxis ist es aber wichtig, sich sicher genug zu fühlen im Körper.

Gebühr 300,- Euro / Anmeldung erforderlich

Ort Online-Kursreihe via Zoom

Anmeldung Wir bitten um telefonische oder schriftliche Anmeldung unter:
<https://www.evstadtakademie.de/programm/>