

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

Online-Vortrag **TRAUMASENSITIVE ACHTSAMKEIT**

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

Termin **Freitag, 03.03.2021**
von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

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 9,- Euro / Anmeldung erforderlich

Ort Online-Vortrag via Zoom

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