

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**

**29.09.21: Warum Traumasensitive Achtsamkeit?**  
**13.10.21: Das Autonome Nervensystem und Trauma**  
**20.10.21: Warum ist das Toleranzfenster wichtig für die Regulierung?**  
**10.11.21: Warum Selbst-Mitgefühl?**  
**24.11.21: Signale der Dysregulation erkennen**  
**15.12.21: 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/>