

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

Online Vortrag

TRAUMA-SENSIBLE ACHTSAMKEITSPRAXIS – WIE GEHT ACHTSAMKEITSMEDITATION BEI TRAUMA- ERFAHRUNGEN?

- Referent** **Peter Paanakker**, MBSR- und MBCL-Achtsamkeitslehrer, Trauma-Therapeut
Somatic Experiencing, Aachen
- Termin** **Mittwoch, 22.09.2021**
von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
- Inhalt** Achtsamkeit und Meditation sind als hilfreiche Ressourcen beim Umgang mit traumatischen Verwundungen anerkannt. Doch braucht es bei Personen mit Trauma-Hintergründen eine besondere Sensibilität in der Praxis und Anleitung. Dazu gehört ein Verständnis über die spezifischen Abläufe im Nervensystem bei Trauma-Erfahrungen und die behutsame Vorgehensweise bei der Aktivierung gegebenenfalls dissoziativ abgespaltener Trauma-Inhalte. Der Abendvortrag gibt Einblicke in dieses Thema. Der Tagesworkshop findet am 12.12.2020 in der Evangelischen Stadtakademie München, Herzog-Wilhelm-Straße 24, 80331 München statt und vertieft die Inhalte u.a. mit entsprechenden Übungen.
- Gebühr** 9,- Euro / Anmeldung erforderlich
- Ort** Online Vortrag via Zoom
- Anmeldung** Wir bitten um telefonische oder schriftliche Anmeldung unter:
www.evstadtakademie.de/veranstaltung/vortrag-trauma-sensible-achtsamkeitspraxis/