

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

Stabilisierungsgruppe **QI-WAVE – SANFTE KÖRPERÜBUNGEN AUS DEM QIGONG**

Leitung **Kurseinheit 1 – 4: Michael Diemer**, staatlich geprüfter Physiotherapeut, Qi Gong Lehrer, zertifizierter SKT-Therapeut, Traumafachberater (DeGPT)

Kurseinheit 5 – 8: Angelika Niermann, Soz.Päd. (FH), Systemische Beraterin, Supervisorin, QiGong-Übungsleiterin

Termin **Infostunde: Donnerstag, 03.02.2022**
Gruppentermine: 8 x donnerstags
Michael Diemer: 10.02. | 17.02. | 24.02. | 03.03.2022
Angelika Niermann: 17.03. | 24.03. | 31.03. | 07.04.2022
jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

Inhalt Wir möchten Sie einladen, einen neuen Zugang zu Ihrem Körper zu finden. Der Körper bietet einen Erfahrungsraum, in dem die eigene Stressregulation positiv beeinflusst werden kann. Die Stärkung des eigenen Zentrums, der eigenen „Mitte“, ist dabei das vorrangige Ziel. Die Stärkung der eigenen Mitte schafft eine „zentrierte Sicherheit“ und damit die Grundlage, Blockaden aufzulösen. In einer „Wave“, die dem Qi Gong entlehnt ist und leichte Übungen beinhaltet, werden dann blockierte Zustände wieder in Fluss gebracht. Über diese Übungen werden in 8 Kurseinheiten Themen wie „Zentrierung“, „Leichtigkeit“, „Abgrenzung“ usw. wieder ins eigene Körperbewusstsein etabliert und ein angstfreier Neuzugang zum eigenen Körper ermöglicht. In jeder Kurseinheiten wird über die Methodik und die Auswirkungen in Bezug auf die Folgen von Streß- und Traumafolgezuständen eingegangen. Damit steht Ihnen ein System zur Verfügung, das Sie auch im Alltag anwenden können. In diesem Kurs werden die Prinzipien der Achtsamkeit, wie Akzeptieren ohne Bewertung, die Kultivierung des inneren Beobachters, der Anfängergeist, die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit als Leitlinie des Übens verinnerlicht.

Ort THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)

Gebühr 100 Euro (inkl. Infostunde) / 40 Euro ermäßigt (inkl. Infostunde)
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/