

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

Stabilisierungsgruppe

„TU DEINEM LEIB ETWAS GUTES...“ – KÖRPERARBEIT MIT SOMATIC EXPERIENCING[®]

Leitung **Carola Holzmann**, Psychologin (B.Sc), Physio- und Atemtherapeutin, Somatic Experiencing[®] Practitioner

Termin **Infostunde: Montag, 17.01.2022**
Gruppentermine: 8 x montags
14.02. | 21.02. | 07.03. | 14.03. | 21.03. | 28.03. | 04.04. | 11.04.2022
jeweils von 13.30 bis 15.00 Uhr

Inhalt Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Traumatisierung, die ihren Körper mehr und auf gute Weise spüren möchten. Dies kann verbunden sein mit Momenten der Entspannung und des Nachgebens wie auch körperlicher Tonisierung und Kräftigung. Ihre persönlichen Möglichkeiten bilden den Rahmen und die Grundlage für mehr Selbstregulation und -fürsorge.

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ – dieses Zitat von Teresa von Avila leitet mich in meinen Übungsangeboten.

Pragmatisch und im Sinne der körperorientierten Traumatherapie Somatic Experiencing[®] suchen wir im Tun die Lücke: wo oder wie es leicht(er) geht, sich passend anfühlt und Ihre Grenzen gewahrt bleiben. Konkret erkunden wir:

- was braucht es, um den Boden zu spüren – auch das Gefühl des Getragenseins?
- wie soll Dehnung gestaltet sein, damit sie angenehm ist?
- wie ist es, sich in der Vertikalen auszurichten und Raum um sich einzunehmen?
- wie, die eigenen Körpergrenzen wahrzunehmen?
- wo kann ich Atembewegung spüren und zulassen?
- mag ich mit meiner Stimme hörbar werden?
- wie ist es, Kraft zu entwickeln und den eigenen Körper zu stärken?
- auf welche Weise kann ich mehr zur Ruhe kommen und mir erlauben, dies zu genießen?

Die Gruppe soll für die Teilnehmerinnen einen Raum der Sicherheit und Orientierung für neue Erfahrungen bieten. Dabei geht es -wie in den Stabilisierungsgruppen üblich- um das Erleben im Hier und Jetzt, und nicht um Traumakonfrontation. Die Gruppenteilnahme kann eine psychotherapeutische Behandlung begleiten, nicht jedoch ersetzen.

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

- 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/