

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

Stabilisierungswochenende

KRAFTRITUALE IN DER NATUR – ENTSPANNUNG UND LEBENDIGKEIT IM NYMPHENBURGER PARK ENTDECKEN

Leitung **Claudia Jaenecke**, leiborientierte Musiktherapeutin, Qi Gong- und Yogalehrerin, i. Ausb. zur Waldgesundheits-Trainerin

Termin **Schnupperabend: 27.05.2022, 19.00 Uhr**
Wochenendtermine: 18. und 19.06.2022
jeweils von 9.00 bis 16.00 Uhr

Inhalt *Es ist Zeit sich zu freuen
an atmenden Farben,
zu trauen dem blühenden Wunder*

Rose Ausländer

Im Nymphenburger Schlosspark möchte ich Sie dazu einladen am eigenen Leib zu erfahren, wie die Erde uns trägt und dieses Getragen werden eingebettet in eine liebevolle Parklandschaft, umgeben von schützenden Mauern bewusst zu erfahren.

Traumatisierte Menschen kämpfen oftmals mit einer dauerhaften Erschütterung ihres Selbst- und Weltbildes, sowie den Gefühlen von Hilf- und Schutzlosigkeit. Es fällt ihnen schwer, ihre vertraute Umgebung, die ihnen als sicherer Rückzugsort dient, zu verlassen. Durch die Begegnung mit der Natur, Pflanzen, Bäumen und Waldbewohnern können Gefühle der Isolation und Einsamkeit gemildert und Ängste, Übererregung und Niedergeschlagenheit aufgefangen werden.

Kulturhistorisch dokumentiert, sind Gärten und Parks seit über 4000 Jahren Orte der Heilung und Lebensfreude. Sie bieten Möglichkeiten eines erlebnisaltierenden und kraftpendenden Dialogs mit der Tier- und Pflanzenwelt. Durch die körperlich erlebte Begegnung mit der Natur und das achtsame Beleben der Sinne, kann ganzheitliches Wohlfühl entstehen.

Im Daoistischen Wandlungsrad der Jahreszeiten sind dem Sommer das Element Feuer und die Gefühle der Freude und Lebendigkeit zugeordnet. Die wachsenden, wärmenden Kräfte des Frühlings, der Blütezeit und der erwachenden Natur ermöglichen auch uns Menschen körperliche Lebendigkeit, geistige Wachheit und zugleich eine psychophysische Entspannung.

Ich tauche an diesem Wochenende mit Ihnen ein in die ca. 200 ha große Landschaft, die mit ihren Wiesen und Wäldern, Seen und Kanälen Erholung und Entdeckungsmöglichkeiten für unzählige Pflanzen- und Tierarten und nicht zuletzt für uns Menschen bietet.

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

Unter freiem Himmel und umgeben von der Vegetation können wir zurück zu unseren Wurzeln finden, unser Wahrnehmungsfeld erweitern und offener für neue Impulse werden, die uns manchmal mit unerwarteten Antworten und Resonanzen beschenken.

Dabei beschäftigen wir uns auch mit den zyklisch wiederkehrenden Rhythmen der Natur, der nährenden und Geborgenheit spendenden Kraft der Erde und achtsam ausgeführten Ritualen aus verschiedenen kulturellen Traditionen.

- Ort / Treffpunkt** THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Mitbringen** Bitte Regenwetter Kleidung, Rucksack mit Getränk und Brotzeit, Sitzunterlage und evtl. ein Fernglas.
- 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/