

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

Stabilisierungsgruppe

KÖRPER & IMAGINATIVE TECHNIKEN – SELBSTHILFE IM ALLTAG UND FÜR UNTERWEGS („NOTFALLKOFFER“)

- Leitung** **Dr. Birgit Weidl**, Heilpraktikerin, eingeschränkt auf das Gebiet Psychotherapie; Bild-, Gestalt- und Traumatherapeutin (BGT), EMDR -Traumatherapeutin
- Termin** **Persönliches Info-Gespräch vor Ort:**
Samstag, 17.09.2022, von 13.30 bis 14.30 Uhr
Gruppentermine: 8 x samstags
08.10. | 15.10. | 22.10. | 05.11. | 19.11. | 26.11. | 03.12. | 10.12.2022
jeweils von 13.30 bis 15.00 Uhr
- Inhalt** In dieser Gruppe wird der Fokus auf die praktische Umsetzung stabilisierender Elemente gelegt. Durch verschiedene Techniken und Imaginationsübungen wird der Körper stark einbezogen. Diese Übungen sind unter Anleitung leicht zu erlernen und anzuwenden: Mehrere kleine & größere Übungen werden vorgezeigt und zusammen in der Gruppe geübt. Sie sind gedacht für Betroffene selbst als auch für Angehörige/Freunde. Psychoedukation (ebenfalls Inhalt dieser Termine) zusammen mit diesen Übungen können das Leben verbessern. Die Erfahrungen einer Traumatisierung verändern schlagartig das Verhalten (Tun), das Fühlen/Spüren (Körper) und das Denken (Kognition). Posttraumatische Symptome haben bei den Betroffenen Veränderungen zur Folge, die diese sehr belasten. Diese Stabilisierungsübungen möchten praktische Hoffnung vermitteln, wieder mit beiden Beinen im Leben stehen und neue Lebensqualität gewinnen zu können. Die möglichen positiven Veränderungen für den Körper können positive Auswirkungen auf das Denken + Tun haben. Wir können die Art & Weise beeinflussen, wie wir mit Lebenssituationen umgehen. Die Übungen können für den Alltag eingesetzt werden – zu Hause & für unterwegs als „Notfallkoffer“, als Hilfe zur Selbsthilfe.
- 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/