

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

Ressourcenorientierte Stabilisierungsgruppe in Seebruck **TRAUMART**

- Leitung** **Gaby Müller**, Kunsttherapeutin, Weiterbildung in PITT, Psychoonkologin, Psychotherapie (HPG)
Dagmar Friemel-Sturm, Dipl. Sozialpädagogin, Fortbildung in MBSR (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) und MSC (achtsames Selbstmitgefühl)
- Termine** **Infostunde: Samstag, 12.02.2022, 10.00 Uhr**
Gruppentermine: 8 x mittwochs
16.02. | 23.02. | 02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 30.03. | 06.04.2022
jeweils von 17.30 bis 19.00 Uhr
- Inhalt** In der Stabilisierungsgruppe können Sie eigene Kraftquellen entdecken und sich neue Räume für Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit erschließen. Wir arbeiten mit Elementen der Kunsttherapie, des achtsamen Selbstmitgefühls und der gewaltfreien Kommunikation. Den Gestaltungprozess begleitende Entspannungsübungen wirken beruhigend und stabilisierend und können leicht in den Alltag übernommen werden. Auf kleinen Papierformaten finden stärkende innere Bilder einen sichtbaren Ausdruck, gestaltet mit unterschiedlichen Materialien und Farben. Mit dazu formulierten wertschätzenden Gedanken kann eine wunderbare Sammlung stärkender Bilder und Worte entstehen, die in Ihrem persönlichen Kraftbuch Raum finden und zu Ihrem täglichen Begleiter werden können.
- Info**
- Diese Stabilisierungsgruppe ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung, kann aber ergänzend dazu wahrgenommen werden.
 - Ressourcenstärkung und Stabilisierung stehen im Mittelpunkt, es wird nicht Trauma konfrontativ gearbeitet.
 - Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein wenig Experimentierfreude und Lust auf Farbe und Worte bringen Sie gerne mit.
 - Material wird zur Verfügung gestellt.
- Ort** Nebengebäude der Klinik Chiemseewinkel, Römerstraße 17, 83358 Seebruck
- Gebühr** 100 Euro (inkl. Infostunde), ermäßigt 40 Euro (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/