

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

Online Vortrag **TRAUMASENSITIVE ACHTSAMKEIT**

- Referent** **Peter Paanakker**, MBSR- und MBCL-Achtsamkeitslehrer, Trauma-Therapeut Somatic Experiencing, Aachen und Maastricht
- Termin** **Donnerstag, 23.06.2022**
19.00 Uhr
- Inhalt** Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Es ist somit eine biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erlebte Situation. Das Nervensystem hat dadurch seine volle Flexibilität verloren. Es ist wichtig, dass das Nervensystem sich wieder zu seiner ganzen Spannweite und Kraft zurückzufinden kann. Achtsamkeit und Meditation können dabei unterstützen, die Flexibilität des Nervensystems zu vergrößern. Für die Regulierung und Wahrnehmung unserer inneren Erfahrungen in der Achtsamkeit Praxis ist es aber wichtig, sich sicher genug zu fühlen im Körper.
- Der Vortrag stellt die Trauma-sensitive Übung der Achtsamkeit vor. Der Kurs vertieft die einzelnen Aspekte dieser Arbeit.
- Gebühr** 9,00 Euro / Anmeldung erforderlich
- Ort** Online Vortrag via Zoom
- Anmeldung** Wir bitten um telefonische oder schriftliche Anmeldung unter:
<https://www.evstadtakademie.de/veranstaltung/vortrag-traumasensitive-achtsamkeit-3/>