

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

Seminar **TRAUMASENSITIVE ACHTSAMKEIT – WOCHENEND-SEMINAR**

- Referent** **Peter Paanakker**, MBSR- und MBCL-Achtsamkeitslehrer, Trauma-Therapeut Somatic Experiencing, Aachen und Maastricht
- Termine** **Freitag, 01.07.2022, 16.00 - 21.00 Uhr**
Samstag, 02.07.2022, 9.30 - 21.00 Uhr
Sonntag, 03.07.2022, 9.30 - 15.30 Uhr
- Inhalt** Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden. Es ist somit eine biologisch unvollständige Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich erfahrene Situation. Das Nervensystem hat dadurch seine volle Flexibilität verloren. Es ist wichtig, dass das Nervensystem sich wieder zu seiner ganzen Spannbreite und Kraft zurückzufinden kann. Achtsamkeit und Meditation können dabei unterstützen, die Flexibilität des Nervensystems zu vergrößern. Für die Regulierung und Wahrnehmung dieser inneren Erfahrungen in der Achtsamkeitspraxis ist es wichtig, sich im Körper ausreichend sicher zu fühlen.
- Gebühr** 300,- Euro / Anmeldung erforderlich
- Ort** Evangelische Stadtakademie München
Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München
- Anmeldung** Wir bitten um telefonische oder schriftliche Anmeldung unter:
<https://www.evstadtakademie.de/veranstaltung/traumasensitive-achtsamkeit/>