

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

Stabilisierungsgruppe

## QI-WAVE – SANFTE UND ACHTSAME KÖRPERÜBUNGEN ZUR STEIGERUNG DER EIGENEN RESSOURCEN

**Leitung** **Michael Diemer**, staatlich geprüfter Physiotherapeut, Qi Gong Lehrer,  
zertifizierter SKT-Therapeut, Traumafachberater (DeGPT)

**Termin** **voraussichtlich ab 23.09.2019**  
**8 x fortlaufend montags**  
**jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr**

Info- und Schnupperstunde:  
**Montag, 16.09.2019**, von 19.00 bis 20.30 Uhr

**Inhalt** Wir möchten Sie einladen, einen neuen Zugang zu Ihrem Körper zu finden. Der Körper bietet einen Erfahrungsraum, in dem die eigene Stressregulation positiv beeinflusst werden kann. Die Stärkung des eigenen Zentrums, der eigenen „Mitte“, ist dabei das vorrangige Ziel. Die Stärkung der eigenen Mitte schafft eine „zentrierte Sicherheit“ und damit die Grundlage, Blockaden aufzulösen. In einer „Wave“, die dem Qi Gong entlehnt ist und drei bis fünf leichte Übungen umfasst, werden dann blockierte Zustände wieder in Fluss gebracht. Über diese Übungen werden in acht Kurseinheiten Themen wie „Zentrierung“, „Leichtigkeit“, „Abgrenzung“ usw. wieder ins eigene Körperbewusstsein etabliert und ein angstfreier Neuzugang zum eigenen Körper ermöglicht. In jeder Kurseinheit wird über die Methodik und die Auswirkungen in Bezug auf die Folgen von Stress- und Traumafolgezuständen ausführlich eingegangen. Damit steht Ihnen ein System zur Verfügung, das Sie auch im Alltag anwenden können. In diesem Kurs werden die Prinzipien der Achtsamkeit, wie Akzeptieren ohne Bewertung, die Kultivierung des inneren Beobachters, der Anfängergeist, die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit als Leitlinie des Übens verinnerlicht. Es bedarf keiner Voraussetzungen zur Teilnahme an diesem Kurs. Bei Fragen steht der Kursleiter gerne zur Verfügung. Außerdem gibt es die Möglichkeit an der Infoveranstaltung (siehe Termine) teilzunehmen.