

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

Stabilisierungsgruppe

KÖRPER UND BEWEGUNG – SICHERHEIT UND WOHLBEFINDEN IM KÖRPER DURCH ACHTSAME BEWEGUNG

Leitung **Claudia Jaenecke**, leiborientierte Musiktherapeutin, in Ausbildung zur Trauma-Yogalehrerin und Integrierter Bewegter Traumatherapie

Termin **voraussichtlich ab 01.03.2019**
12 x fortlaufend freitags
jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

Inhalt In dieser Gruppe möchte ich Sie dabei unterstützen, das Vertrauen in Ihre Wahrnehmung zu stärken und sich in Ihrem Körper und der Sie umgebenden Welt sicher und zu Hause fühlen zu können. Oft reichen Worte nicht aus, das durch traumatische Erlebnisse Verlorengegangene wieder zu rekonolidieren und zu integrieren.

Wir laden den Körper mit seiner intuitiven Intelligenz ein, einen sicheren, freien und wertschätzenden Raum aufzubauen. Dieser Raum lädt ein, das gesamte Spektrum der Bewegungsmöglichkeiten vom bewussten stillen Wahrnehmen „zufälliger“ Bewegung bis hin zum kreativen Ausdruck im freien Tanz zu erkunden.

Das Bewegen aus und in eine zentrierte Mitte bildet dabei den Anker und das Medium um einen sicheren, selbstfürsorglichen Rahmen aufzubauen, der es möglich macht, alte Erfahrungen zu transformieren.

Dabei kommen Elemente der Integrativen Bewegten Traumatherapie, dem Tanz nach den Lebensrhythmen, der kreativen Leibtherapie, dem QiGong Yangshen und traumasensiblen Yoga sowie das Rad der Achtsamkeit von Daniel Siegel zum Einsatz.

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

In zwölf Kurseinheiten widmen wir uns folgenden Themen:

1. Erdung und Aufrichtung
2. Selbstwahrnehmung
3. Atmung
4. Ausdruck
5. Anerkennung
6. Raum
7. Exploration
8. Zeit
9. Beweglichkeit
10. Standpunkt vertreten
11. Inneres Zentrum
12. Vitalität

In jeder Kurseinheit wird durch Vermittlung des theoretischen Hintergrundes von Traumafolgestörungen speziell auf den Körper eingegangen. Dies soll Ihnen ein solides Gerüst zur Verfügung stellen, um den Kontakt mit Ihrem Körper im täglichen Leben als wohltuend, verstehend und wiederentdeckend erleben zu können. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse für die Teilnahme an diesem Kurs notwendig. Was Sie mitbringen sollten, ist die Bereitschaft und die Neugier, sich im geschützten Rahmen auf körperlicher Ebene begegnen zu wollen. Für Fragen und Vorgespräche steht die Kursleiterin gerne zur Verfügung.