



Beratungsstelle
Frauennotruf
Erlangen

Traumasesensible Stabilisierungsgruppe ab Oktober 2022

Erfahrungen hinterlassen Spuren. Belastende Erfahrungen erst recht...

In dieser Gruppe legen wir den Fokus auf die praktische Umsetzung stabilisierender Elemente. Durch imaginative Techniken, traumasensibles Yoga und Körperübungen lernen wir besser für uns zu sorgen um im Alltag mehr Lebensqualität zu spüren. Durch traumatheoretisches Wissen und Ressourcenarbeit können wir mehr Verständnis für uns selbst entwickeln.

Wer im Alltag Entlastung finden möchte, wer souveräner mit dem eigenen Stressempfinden umgehen möchte, wer Selbstfürsorge mehr Raum geben will- ist in dieser Stabilisierungsgruppe herzlich Willkommen. Es geht immer um das Erleben im Heute. Wir betrachten keine traumatischen Erfahrungen.

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch Voraussetzung. Für hoch dissoziative, akut suizidale oder massiv konsumierende Frauen ist die Gruppe nicht das richtige Setting.

Inhalte der Gruppe:

- Psychoedukation
- Selbstberuhigungsstrategien & Aktivierungsübungen (TSY)
- Visualisierungstechniken zu Distanzierung & Stabilisierung
- Selbstwert
- Grenzen
- Wut, Schuld & Scham
- Sprachen der Wertschätzung
- Geborgenheit
- Achtsamkeit

**Termine immer montags 12:00 -13:15,
10.10., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11.**

Ort: Frauenzentrum, Gerberei 4, Erlangen

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns über eine Spende.

Die Kursleitung ist Sozialarbeiterin, Traumapädagogin und Yogalehrerin. Zum Vereinbaren eines Vorgesprächs oder bei Fragen: 09131-209720 oder per Mail an: info@frauennotruf-erlangen.de