

„Stark im Leben trotz Trauma“ - durch die Kraft innerer Bilder und positive Achtsamkeit

Die Imagination ist ein Weg mit Inneren Bilder auf einer tieferen Ebene mit unserem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Denn die Innere Wahrnehmung (Unterbewusstsein) unterscheidet nicht zwischen realem Geschehen und der intensiven bildhaften Vorstellung.

So wie Sie es vom Träumen kennen, können Sie durch Ihre ganz persönliche Symbolik, Ihr Unbewusstes stärken, Heilung der traumatischen Verletzungen unterstützen und mit einer ganz neuen inneren Kraft in ein erfülltes Leben finden. Sie lernen Ihre stresserzeugende Muster zu durchbrechen und selbstwirksam entgegenzusteuern.

Durch unterschiedlichste Übungen und Werkzeuge entdecken Sie für und in sich neue Potenziale, Ressourcen und Kraftquellen, die Sie zu mehr Stabilität und Selbstkontrolle führen.

Die zentralen Übungen des Kurses sind **Imaginationen (Vorstellungsübungen), achtsame Wahrnehmung, Entspannungstechniken und kleine Körperübungen**. Diese stärkenden Elemente können Sie gut im Alltag integrieren um dadurch vitaler, kreativer und gelassener in schwierigen Situationen zu agieren.

Sie erhalten ein **Skript mit allen Übungen** und die Imaginationen, sind jeweils auch als MP3 verfügbar für zu Hause. Es sind immer zwei Ihnen bekannte Therapeutinnen anwesend. Der **Vier-Monate-Kurs** (alle 14 Tage a 2 Std. + nach 3-4 Monaten einen Intensivierungsnachmittag) umfasst folgende Themen: **Physiologie von Trauma- Folgen, hilfreiche Strategien im Umgang mit innerem Stress (wie z.B. Ängsten, Übereizung, negativem Selbstbild, schwierigen Emotionen und Gedanken u.v.m.), achtsame Selbstfürsorge, Resilienzstärkung**.

Voraussetzung:

Es findet vorher ein unverbindliches Erstgespräch statt.

Sie sollten gewisse Stabilität haben (nicht in der Akutphase, für die ersten 2-3Monate nach der traumatischen Erfahrung, nicht geeignet) und

Sie sollten es 2 Stunden in einer kleinen Gruppe (4 – max. 8 Personen) aushalten können.

Kurs ist auch therapiebegleitend möglich, oder in der Wartezeit bis ein Therapieplatz zur Verfügung steht oder zwischen Klinikintervallen.

Themenbereich(e) · Stressmanagement/ Entspannung / Traumagruppe

Umfang und Dauer 8 Einheiten à 120 Minuten 14-tägig +
1 Intensivierungs -Workshop 240 Min. n. 3Mon.

Kursgebühr* 340,00 €

Kursleiter: Lilia Freier

Zielgruppe:

- Traumatisierte Menschen
- 18 bis 65 Jahre
- nicht geschlechtsspezifisch

Praxis Freier

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hellergasse 1

91207 Lauf a.d.Pegnitz

Telefon: (09123) 98 08 655

E-Mail: kontakt@praxis-freier.de

Internet: www.praxis-freier.de Ansprechpartnerin: Frau Lilia Freier