

RESSOURCENORIENTIERTE STABILISIERUNGSGRUPPEN 2021



Unsere Stabilisierungsgruppen	3
FAQs	4 - 5
Stabilisierung körperorientiert	6 - 9
Stabilisierung durch Achtsamkeit	10
Stabilisierung kunsttherapeutisch und gestaltend	11 - 12
Stabilisierung durch Musik	13
Stabilisierung für Frauen mit traumatischen Geburts- erlebnissen	14
Stabilisierung für Betroffene mit dissoziativen Phäno- menen	15
Stabilisierung für Angehörige	16
Stabilisierung für Fachleute	17
Stabilisierungsgruppen außerhalb von München	18
Ihre Unterstützung	19
Kontakt S. Anmaldung	

UNSERE STABILISIERUNGSGRUPPEN

Unsere Stabilisierungsgruppen sind ein Angebot für Menschen mit Traumafolgestörungen zum Erlernen neuer Möglichkeiten des Umgangs mit belastenden Erinnerungen, Bildern und Symptomen.

Sie umfassen in der Regel 8 Termine und werden von erfahrenen, traumaspezifisch weitergebildeten Gruppenleiter*innen geleitet. Voraussetzung für die Gruppenteilnahme ist die Teilnahme an der Infostunde oder an einem Vorgespräch.

In den Gruppen werden Informationen zu traumabedingten Belastungen sowie verschiedenen Techniken zur Ressourcenförderung und Selbstberuhigung vermittelt. Wir sprechen in den Gruppen nicht über das / die traumatische(n) Ereigniss(e) und arbeiten nicht traumakonfrontativ.

Eine Stabilisierungsgruppe ersetzt keine Traumatherapie, kann aber vorgeschaltet oder parallel dazu förderlich sein.

WO FINDEN DIE ANGEGEBENEN GRUPPEN STATT?

Unsere Gruppen finden in der Regel statt im

Trauma Hilfe Zentrum München e. V. Beratungszentrum Horemansstraße 8 Rgb. 80636 München

In 2021 bieten wir erstmals auch Stabilisierungsgruppen außerhalb Münchens an

BEINHALTET DIESE PROGRAMM ALLE GRUPPEN DES THZM FÜR 2021?

Dieses Programmheft gibt Stand 10 / 2020 wieder. Änderungen behalten wir uns vor. Über unsere Homepage können Sie sich über zusätzliche Stabilisierungsgruppen informieren.

WO FINDE ICH DIE KOSTEN FÜR DIE EINZELNEN GRUPPEN?

Die Kosten für die jeweilige Gruppe finden Sie auf unserer Homepage. Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich. Diese muss mit der Anmeldung erfolgen.

WELCHE INHALTE DARF ICH IN DEN EINZELNEN GRUP-PEN ERWARTEN?

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Stabilisierungsgruppen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

WAS KANN ICH TUN, WENN MEINE GEWÜNSCHTE GRUPPE AUSGEBUCHT IST?

Gerne setzen wir Sie auf die Warteliste. So eine*e andere*r Teilnehmer*in abspringt, informieren wir Sie gerne. Wenn wir merken, dass bestimmte Gruppen sich einer großen Nachfrage erfreuen, planen wir hier auch weitere Gruppen für das laufenden Jahr.

MUSS ICH ALLE GRUPPENTERMINE WAHRNEHMEN?

Das individuelle Vorgespräch oder die Infostunde vor einer Gruppen sind für alle Teilnehmer*innen verbindlich. Da die

Stabilisierungsgruppen eine begrenzte Anzahl von Plätzen haben und eine Kontinuität für den Gruppenprozess sinnvoll ist, bitten wir Sie die Termine nach Möglichkeit wahrzunehmen. Natürlich dürfen Sie der Gruppe fernbleiben, wenn Sie krank sind oder es Ihnen psychisch nicht gut geht. Informieren Sie uns hierüber nach Möglichkeit vor der jeweiligen Stunde.

Lediglich der Singabend ist ein offenes monatlich stattfindendes Gruppenangebot. Hier ist eine spontane Teilnahme (auch ohne vorherige Anmeldung) möglich.

WO KANN ICH MICH REGELMÄSSIG ÜBER ANGEBOTE DES TRAUMA HILFE ZENTRUMS MÜNCHEN E.V. INFORMIEREN LASSEN?

Gerne senden wir Ihnen unseren monatlichen Newsletter zu. Dieser informiert Sie über Angebote und Neues aus dem THZM. Über unsere Homepage können Sie sich ganz bequem für unseren Newsletter anmelden.

WAS PASSIERT MIT MEINEN DATEN?

Ihre Daten, die wir bei der Anmeldung erfragen, benötigen wir für die Rechnungsstellung. Unsere Gruppenleiter*innen erhalten vor Kursbeginn eine Liste mit Namen und Kontaktdaten der Teilnehmer*innen. Ihre statistischen Angaben (Alter, Wohnort, möglicher Migrationshintergrund) werden anonymisiert in einer Gesamtstatistik für unseren Zuschussgeber aufgenommen.

Im Falle einer notwendigen Kontaktnachverfolgung (Stichwort Corona) müssen wir Ihre Daten an die zuständige Behörde weiterreichen.

WO FINDE ICH DIE ALLGEMEINEN GESCHÄFTS-BEDINGUNGEN DES THZM?

Unsere AGBs finden Sie unter https://www.thzm.de/agb oder indem Sie diesen QR Code scannen



BASISKURS TRAUMASENSIBLES YOGA: ACHTSAM DEN KÖRPER ERSPÜREN, DIE MITTE STÄRKEN

TERMINE

<u>Infostunde</u>: Für Erstinformationen vereinbaren Sie bitte ein persönliches Telefonat mit der Gruppenleiterin.

Gruppentermine: 6 x dienstags

12.01. | 19.01. | 26.01 | 02.02. | 09.02. | 16.02.2021

jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Körperübungen und Atemtechniken zur Stärkung der inneren Mitte

LEITUNG

Dr. Franziska Offermann, Yogalehrerin (TCTSY, TSY ingradual®), Trauma-Yogatherapeutin i. A., Traumafachberaterin, Coach

STABILISIERUNGSGRUPPE TRAUMASENSIBLES YOGA

TERMINE

Infostunde: 19.01.2021

Gruppentermine: 8 x dienstags

26.01. | 02.02. | 09.02., | 16.02. | 23.02., | 02.03. | 09.03.,

16.03.2021

jeweils von 11.00 bis 12.30 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Trauma und Körper

LEITUNG

Catherine Moll, Yogalehrerin und Yogatherapeut

STABILISIERUNGSGRUPPE FÜR FRAUEN: ZWISCHEN AKTIVIEREN, BERUHIGEN UND ENTSPANNEN – EINE GRUPPE MIT ÜBUNGEN ZUR SELBSTREGULATION

TERMINE

Vorgespräche: 20.01.2021 Gruppentermine: 8 x mittwochs

27.01. | 03.02. | 10.02. | 17.02. | 24.02. | 03.03. | 10.03. |

17.03.2021

jeweils von 10.30 bis 12.00 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Übungen zur Selbstregulation

LEITUNG

Hannah Wolf, Diplom Sozialpädagogin, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Gesprächs- und Focusingtherapeutin

TRAUMASENSIBLES YOGA FÜR FRAUEN

TERMINE

Infostunde: 23.02.2021

<u>Gruppentermine</u>: 4 x mittwochs 02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03.2021 jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Übungen zur Körperwahrnehmung aus dem Yoga

LEITUNG

Bitta Boerger, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Fortbildung in Traumasensiblem Yoga

QI-WAVE – SANFTE UND ACHTSAME KÖRPERÜBUN-GEN ZUR STEIGERUNG DER EIGENEN RESSOURCEN

TERMINE

<u>Infostunde</u>: 19.02.2021 <u>Gruppentermine</u>: 8 x freitags

12.03. | 19.03. | 09.04. | 23.04. | 30.04. | 07.05. | 14.05. |

21.05.2021

jeweils von 16.00 bis 18.30 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Achtsamkeitsübungen aus dem QiGong

LEITUNG

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

YOGA TEXT KOMMT DEMNÄCHST!!

TERMINE

Infostunde: 19.01.2021

Gruppentermine: 8 x dienstags

26.01. | 02.02. | 09.02., | 16.02. | 23.02., | 02.03. | 09.03.,

16.03.2021

jeweils von 11.00 bis 12.30 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Trauma und Körper

LEITUNG

Sabine Volz, Yogalehrerin und Yogatherapeut

AUFBAUKURS TRAUMASENSIBLES YOGA: ACHTSAM MIT DEM KÖRPER DIE SEELE STÄRKEN

TERMINE

<u>Infostunde</u>: entfällt, wenn der Basiskurs besucht wurde. Neue Teilnehmer*innen vereinbaren im Vorfeld ein persönliches Telefonat mit Frau Offermann.

<u>Gruppentermine</u>: 6 x dienstags 15.06. | 22.06. | 29.06. | 06.07. | 13.07. | 20.07.2021 ieweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Erweiterung eigener Yogaerfahrungen, Erhöhung der Spürfähigkeit

LEITUNG

Dr. Franziska Offermann, Yogalehrerin (TCTSY, TSY ingradual®), Trauma-Yogatherapeutin i. A., Traumafachberaterin, Coach

TRAUMASENSITIVE ACHTSAMKEIT UND SELBSTMIT-GEFÜHL

TERMINE

<u>Infostunde</u>: 12.02.2021 <u>Gruppentermine</u>: 8 x freitags

19.02. | 26.02. | 05.03. | 12.03. | 19.03. | 26.03. | 09.04. |

16.04.2021

jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Entdecken neuer Handlungsspielräume, Entwicklung eines persönlichen inneren Freiraumes, Sensibilisierung von Selbstmitgefühl und Achtsamkeit

LEITUNG

Claudia Jaenecke, leiborientierte Musiktherapeutin, Ausbildung in traumasensi-blem Yoga und Integrierter Bewegter Traumatherapie

STABILISIERUNG DURCH GESTALTERISCHES TUN

TERMINE

Infostunde: 07.09.2021

Gruppentermine: 7 x dienstags

14.09. | 21.09. | 28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10. | 26.10.2021

jeweils von 15.30 bis 17.00 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Aktivierung verborgener Kraftquellen und persönliche Stabilisierung

LEITUNG

Maria Heller, Dipl.-Kunsttherapeutin (FH), Traumafachberaterin (DeGPT). Psychotherapie (HPG)

BILD- UND GESTALTTHERAPEUTISCHE SOWIE RES-SOURCENORIENTIERTE STABILISIERUNGSGRUPPE

TERMINE

Infostunde: 18.09.2021 Gruppentermine: 4 x samstags 25.09. | 02.10. | 09.10. | 16.10.2021 jeweils von 09.00 bis 10.30 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Ressourcenstärkung und -aufbau, Stabilisierung

LEITUNG

Maria Heller, Dipl.-Kunsttherapeutin (FH), Traumafachberaterin (DeGPT). Psychotherapie (HPG)

IMAGINATIVE TECHNIKEN & KÖRPER – SELBSTHILFE IM ALLTAG UND FÜR UNTERWEGS

TERMINE

Infostunde: entfällt für die Teilnehmer*innen von "Bild- und gestalttherapeutische sowie ressourcenorientierte Stabilisierungsgruppe", ansonsten persönliches, telefonisches Vorgespräch mit Frau Weidl am 16.10. von 09.00 bis 10.30 Uhr Gruppentermine: 4 x samstags 30.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11.2021 jeweils von 09.00 bis 10.30 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Ressourcenstärkung und -aufbau, Stabilisierung

LEITUNG

Dr. Birgit Weidl, Heilpraktikerin, eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie; Bild-, Gestalt- und Traumatherapie (BGT)

STABILISIERUNGSGRUPPE MIT RHYTHMUS UND MUSIK

TERMINE

Die Gruppe findet fortlaufend immer mittwochs von 18.15 bis 19.45 Uhr im THZM statt und wird zweimal im Jahr für neue Teilnehmer*innen geöffnet. Bei Interesse melden Sie sich bitte per email bei uns!

SCHWERPUNKT

Musik- und Rhythmusübungen mit verschiedenen Instrumenten und Klangkörpern

LEITUNG

Hanns-Günter Wolf, Diplom Psychologe, Musiktherapeut, Traumatherapie (PITT), Systemische Therapie

KOMM UND SING...

"Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt." (Sir Yehudi Menuhin)

Gesungen werden gemeinsam Lieder, die die Kraft geben, die Mut machen, die Lebensfreude schaffen, die berühren, die aus unterschiedlichen Kulturen kommen und die so einfach sind, dass man gleich mitsingen kann. Offen für Betroffene und Nicht-Betroffene. Eingeladen sind gerade auch Menschen, die glauben nicht singen zu können.

TERMINE

1 x monatlich mittwochs 14.01. | 11.02. | 25.03. | 15.04. | 20.05. | 24.06. | 22.07. | 30.09. | 28.10. | 18.11. | 09.12.2021 jeweils von 19.00 bis 20.45 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

LEITUNG

Klaus Nagel, Singleiter und Liedautor

STABILISIERUNGSGRUPPE FÜR FRAUEN – DIE RÜCKKEHR IN DEN EIGENEN KÖRPER – TRAUMA-TISCHE GEBURTSERLEBNISSE UND IHRE FOLGEN

TERMINE

Verbindliche Vorgespräche: 04.10.2021 Gruppentermine: 8 x montags 11.10. | 18.10. | 25.10. | 08.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11. | 06.12.2021

jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr

ORT

THZM Seminarzentrum

SCHWERPUNKT

Verbesserung körperlicher und seelischer Beeinträchtigungen infolge traumatischer Geburtserlebnisse

LEITUNG

Dr. med. Vivian Pramataroff-Hamburger, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Psychotherapie, Sexualmedizin

STABILISIERUNGSGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT DISSOZIATIVEN PHÄNOMENEN

TERMINE

Infostunde: 01.10.2021 Gruppentermine: 8 x freitags

08.10. | 22.10. | 29.10. | 05.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11. |

03.12.2021

jeweils von 16.30 bis 18.00 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Grundlagenvermittlung zu Stress – Trauma – Dissoziation, Erlernen stabilisierender, alltagspraktischer Übungen, Halt und Sicherheit im Hier und Jetzt

LEITUNG

Christina Fischer, Biologin und Erlebnispädagogin, Psychotherapeutin (HPG), Logotherapie und Existenzanalyse, akademische Expertin für Psychotraumatologie und Krisenintervention (DUK), Betroffene

GRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE TRAUMATISIERTER MENSCHEN

TERMINE

Infostunde: 23.02.2021

<u>Gruppentermine</u>: 4 x dienstags 02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03.2021

jeweils von 16.30 - 18.00 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Allgemeine Informationen zu Trauma und Dissoziation, Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen

LEITUNG

Dr. Ursula Heinsohn, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin, Traumatherapeutin DeGPT, EMDR-Therapeutin

TRAUMASENSIBLES YOGA FÜR FACHLEUTE: ACHTSAM MIT DEM KÖRPER DIE SEELE STÄRKEN, SELBSTSORGE ÜBEN

TERMINE

Infostunde: 05.10.2021

Gruppentermine: 8 x dienstags

12.10. | 19.10. | 26.10. | 02.11. | 09.11. | 16.11. | 23.11.,

30.11.2021

jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

ORT

THZM Beratungszentrum

SCHWERPUNKT

Möglichkeiten von Traumasensiblem Yoga zur Stressentlastung und Regulation in der Arbeit mit traumatisierten Menschen

LEITUNG

Dr. Franziska Offermann, Yogalehrerin (TCTSY, TSY ingradual®), Trauma-Yogatherapeutin i.A., Traumafachberaterin, Coach

TRAUMASPEZIFISCHE STABILISIERUNGSGRUPPE IN SCHONGAU – WISSENSVERMITTLUNG UND IMAGI-NATIVE ÜBUNGEN SOWIE TECHNIKEN ZUR SELBST-REGULATION

TERMINE

Infostunde: 30.01.2021

Gruppentermine: 8 x samstags

06.02. | 13.02. | 20.02. | 27.02. | 06.03. | 13.03. | 20.03. |

27.03.2021

jeweils von 10.30 bis 12.00 Uhr

ORT

Praxisgemeinschaft "Münze25" Münzstraße 25, 86956 Schongau

SCHWERPUNKT

Psychoedukation, Stabilisierung im Alltag

LEITUNG

Philipp Märkle, Heilpädagoge; Fachberater für Psychotraumatologie (DIPT e. V. / IKPP Univ. Köln), PITT und EMDR; Heilpraktiker, eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie; in eigener Praxis tätig

TRAUMASENSIBLES YOGA FÜR FRAUEN IN PRIEN AM CHIEMSEE

TERMINE

Infostunde: 22.09.2021

<u>Gruppentermine</u>: 4 x mittwochs 29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10.2021 jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr

ORT

Studio LOVELYSITA

Bernauer Straße 13a, 83209 Prien am Chiemsee

SCHWERPUNKT

Übungen zur Körperwahrnehmung aus dem Yoga

LEITUNG

Bitta Boerger, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Fortbildung in Traumasensiblem Yoga



UNTERSTÜTZEN SIE UNS IN UNSERER ARBEIT FÜR BETROFFENE DURCH EINE MITGLIEDSCHAFT ODER SPENDE.

Ihre Spende erreicht uns unter:

Stadtsparkasse München IBAN: DE 03 7015 0000 1003 5958 71

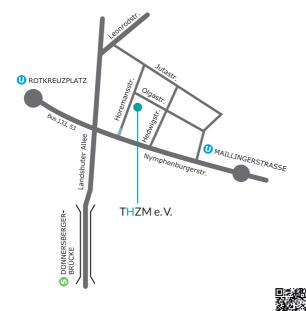


KONTAKT UND ANMELDUNG

Trauma Hilfe Zentrum München e.V. Horemansstraße 8 (Rgb) 80636 München

tel 0 89 41 32 79 50 fax 0 89 12 02 79 01

mail info@thzm.de web www.thzm.de





KONTAKT UND ANMELDUNG

Trauma Hilfe Zentrum München e. V. Horemansstraße 8 (Rgb) 80636 München

tel 0 89 41 32 79 50 fax 0 89 12 02 79 01

mail info@thzm.de web www.thzm.de







RESSOURCENORIENTIERTE STABILISIERUNGSGRUPPEN 2021