



Gruppe

Ressourcen und Stabilisierung

Die Stabilisierungsgruppe richtet sich an Menschen mit Traumafolgestörungen. Sie ersetzt keine Traumatherapie, kann aber vorgeschaltet oder parallel dazu förderlich sein.

Die Inhalte der Gruppe sind:

- traumasensible Haltung
- Informationen zu Traumafolgestörungen und ihren Symptomen
- Übungen zur Selbstberuhigung und Stressregulation
- Anregungen für einen leichteren Umgang mit Stress-Situationen
- Techniken zur Kontrolle und Distanzierung von belastenden Erinnerungen
- Möglichkeiten, sich positive innere Bilder aufzubauen
- Tätigkeiten, die Freude machen und Entlastung bringen
- Hilfestellungen, wieder mehr selbst wirksam zu werden und seine eigenen Fähigkeiten deutlicher zu spüren.

Vorbedingung: nach Terminvereinbarung kostenloses Vorgespräch; Interessenten- und Wartelisteneintrag

Ort: THZN e.V., Glockenhofstrasse 47, 90478 Nürnberg

Zeit: 10 x 90 Minuten

Kostenbeitrag: 160,00 €; mit Nachweis ggf. ermäßigte Gebühr

Leitung: Julia Krieg + Marion Nagengast-Schneider

Termine: Frühjahr und Herbst, Montag 17.00 -18.30 h

Anmeldung und Information: 0176 44752020 (Di 11.30-12.30 h und Fr 10.30-12.30 h) oder über Homepage www.thzn.net / Betroffene / Stabilisierungsgruppen / pdf Interessen-Anmeldung