Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Trauma-Erste-Hilfe mit Somatic Experiencing

Ressourcen und Stressbewältigung

Datum: **26.07.2018**

Preis: **150,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Seminarbeschreibung

In diesem Tagesworkshop geht es um die praktischen Werkzeuge zur Vorbeugung und Reduzierung von Trauma-Symptomen nach überwältigenden Ereignissen.

Inhalte und Methodik

- Der Kontaktverlust zum Körper/Gehirn bei Traumata und die Wiederherstellung des Kontakts
- Das Rezept für die Wiederherstellung der Resilienz: Unterstützungsmöglichkeiten nach einem schrecklichen Ereignis
- Unterstützende Berührung und beruhigende Worte für Sicherheit, Einstimmung und Geborgenheit
- Trauma-Erste-Hilfe zur Auflösung von Ängsten: Führen eines Partners/einer Partnerin durch den achtstufigen Prozess
- Spielerische Wege zur Entladung traumatischer Aktivierung: der Resilienz-Zyklus
- Zuhören, Geschichtenerzählen und das Kreieren von Bildergeschichten zur emotionalen Heilung

Es kommen Power-Point-Präsentationen, Demo- Sitzungen und aktive Selbsterfahrung zum Einsatz.

English description

This 1-Day Workshop is focused on trauma symptom prevention/reduction after an overwhelming event.

You will learn:

- The body/brain rupture in trauma & re-connection for symptom relief
- The recipe for restoring resiliency: “How to help after a terrifying event”
- The skills of nurturing touch and soothing words to create safety, attunement & security
- Guiding a partner step-by-step through 8 stages of TRAUMA FIRST AID to release fear & anxiety

- Playful ways to discharge traumatic activation using the resiliency cycle
- Listening, storytelling and creating picture stories to heal the emotions

Abweichende Seminarsprache

Englisch - mit Übersetzung