

Traumata, Prävention und Notfallhilfe in Verbindung mit der Achtsamkeit

Beginn: Freitag, 24.09.2021, ca. 14.00 Uhr

Ende: Sonntag, 26.09.2021, ca. 14.00 Uhr

Veranstaltungsort: 54314 Hentern

Das im Jahr 2019 eröffnete Haus AchtsamZeit ist ein Ort der Stille und des Rückzugs. In dem idyllischen Dorf Hentern (15 km von Trier), im malerischen Ruwertal gelegen, bietet es ideale Voraussetzungen, von der Hektik des Alltags Abstand gewinnen zu können. **Zur Homepage (klick hier)**

Kurzbeschreibung:

In einem kleinen Rahmen (12 Personen) werden theoretische Grundkenntnisse zu Definition und Ursache der Entstehung eines Psychotraumata vermittelt.

Darüber hinaus werden Strategien als sog. Notfallhilfe vorgestellt. Ein weiteres Thema wird die Prävention eines Traumatas sein. Eine kurze Vorstellung der Achtsamkeit z. B. die Praxis im Gehen Bewegung und die Praxis der Atmung werden wir in Übungen praxisnah erfahren. Abgerundet wird die Veranstaltung mit Entspannungsübungen.

Veranstaltungsleitung: Laurette Bergamelli - Trainerin

Diplom Psychologin

Jahrgang 1962

Mehrjährige Tätigkeit in der Wirtschaft in internationalen Unternehmen in verschiedenen Funktionen den Bereichen Services und IT

seit 25 Jahren Beschäftigung und Weiterbildung in verschiedenen Bereichen des Buddhismus einschließlich 6-monatigem Klostersaufenthalt in Plum Village bei Thich Nhat Hanh

Achtsamkeitstrainerin MBSR, MBCT und Kommunikation. Mitglied beim MBSR Verband.

Sexualpädagogin (ISP)

angehende Traumatherapeutin nach Peter Levine

Seit 2011 in eigener Praxis und seit 2016 in gemeinsamer Praxis mit ihrem Mann Axel Bilharz

Organisatorin: Sandra Petry, Kontakt: 0173 3957124

Kostenlose Teilnahme!!! nur noch 2 freie Plätze