

Zentrum für Psychotraumatologie e.V.

Termine Juli – August

Das Zentrum für Psychotraumatologie e.V. Kassel bietet auch im Juli und August Aktivitäten und Gruppen für traumatisierte Menschen an:

Stabilisierungsgruppe für Frauen Kurs IV: Es werden gemeinsam Übungen erlernt, die es erleichtern, mit Symptomen umzugehen, die nach Traumata auftreten. Diese Übungen helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben, bedrohliche Bilder und Gedanken in den Griff zu bekommen, mit Ängsten umzugehen und wieder einen Zugang zu den eigenen Stärken und schönen Erlebnissen zu bekommen.

Beginn: Mittwoch, 3. Juli 2019, 5 Termine, 14:00 – 15:30 Uhr

Der Kurs kostet 100 €, bei niedrigem Einkommen kann ein Preisnachlass aus Stiftungsgeldern gewährt werden.

Kursleitung: Sabine Schrader, Anmeldung erforderlich unter: traumazentrum.fp@web.de oder 0561 / 92 19 534

Traumasesensitives Yoga (TSY) für Frauen

Auf der Grundlage des Hatha-Yoga werden Körperübungen (Asanas) angeboten, um die Wahrnehmung für den Körper zu stärken und seine Bedürfnisse wieder erkennen zu können. Anspannungen werden gelöst, TSY kann dabei helfen, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Donnerstag, 4. Juli, 15:15 – 16:15 Uhr

Kosten: 4 €. Bei geringem Einkommen kann ein Preisnachlass gewährt werden.

Kursleitung: Maike Sonntag

Weitere Infos und Anmeldung unter traumazentrum.fp@web.de oder 0561 / 92 19 534

Wandergruppe für traumatisierte Frauen:

Die Wanderungen führen durch die Grünzüge in und um Kassel, so dass gemeinsam Natur erlebt und Neues entdeckt wird. Grundlage ist das Gesundheitswandern, ein Programm des Deutschen Wanderverbandes, bei dem kurze Wanderungen (4-5 km) mit Übungen für Körper, Geist und Seele kombiniert werden.

Termine: Freitag, 19. Juli, Treffpunkt 16:00 Uhr, Endhaltestelle Linie 4, Druseltal, Wanderung: Asch-Kleiner Herkules oder Löwenburg – Endhaltestelle Linie 1 Bad Wilhelmshöhe Park.

Freitag 16. August: Treffpunkt 16:00 Uhr, vor Eingang Auestadion, Wanderung: Aue, BuGa

Freitag 30. August: Treffpunkt 16:00 Uhr, Endhaltestelle Linie 4, Druseltal, Wanderung durch die Dönche – Haltestelle Linie 3 Süsterfeld

Kosten: 8 € pro Termin. Bei geringem Einkommen kann ein Preisnachlass gewährt werden.

Leitung: Christine Merkel

Weitere Infos und Anmeldung unter traumazentrum@web.de oder 0561/9219506

Stabilisierungsgruppe für Frauen Kurs V: Es werden gemeinsam Übungen erlernt, die es erleichtern, mit Symptomen umzugehen, die nach Traumata auftreten. Diese Übungen helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben, bedrohliche Bilder und Gedanken in den Griff zu bekommen, mit Ängsten umzugehen und wieder einen Zugang zu den eigenen Stärken und schönen Erlebnissen zu bekommen.

Beginn Kurs V: Mittwoch 7. August 2019, 5 Termine, 14:00 – 15:30 Uhr

Der Kurs kostet 100 €, bei niedrigem Einkommen kann ein Preisnachlass aus Stiftungsgeldern gewährt werden.

Kursleitung: Sabine Schrader, Anmeldung erforderlich unter: traumazentrum.fp@web.de oder 0561 / 92 19 534

Neu: Stabilisierungs-Gruppe für Männer:

Es werden gemeinsam Übungen erlernt, die es erleichtern, mit Symptomen umzugehen, die nach Traumata auftreten. Diese Übungen helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben, bedrohliche Bilder und Gedanken in den Griff zu bekommen, mit Ängsten umzugehen und wieder einen Zugang zu den eigenen Stärken und schönen Erlebnissen zu bekommen.

Beginn: Donnerstag 8. August, 5 Termine, 17.00 bis 18.30 Uhr

Ein Kurs kostet 100 €, bei niedrigem Einkommen kann ein Preisnachlass aus Stiftungsgeldern gewährt werden.

Kursleitung: Jens Kühn, Sabine Schrader, Anmeldung erforderlich unter: traumazentrum.fp@web.de oder 0561 / 92 19 534

Veranstalter für alle Veranstaltungen:

Zentrum für Psychotraumatologie

Lange Straße 85

34131 Kassel

www.traumazentrum-kassel.de

*Das Zentrum für Psychotraumatologie e.V. unterstützt Menschen nach traumatischen Erlebnissen mit einem Beratungsangebot und Stabilisierungsgruppen. Es bietet die bundesweit erste, von der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT) anerkannte Fachfortbildung zur „Fachberater*in für Psychotraumatologie an. Zusätzlich gibt es seit 2016 für Träger sozialer Arbeit die Möglichkeit, im Rahmen des Projekts „InnerSafety“ bundesweit eine Veranstaltung „Einführung in die Psychotraumatologie“ mit besonderem Blick auf das Thema „Flucht und Trauma“ kostenfrei zu buchen. Das Zentrum für Psychotraumatologie e.V. ist ein als gemeinnützig anerkannter Verein und finanziert sich wesentlich aus Mitgliedsbeiträgen sowie Förder- und Stiftungsgeldern. Auch Spenden sind willkommen.*