

# \* Traumaorientierte Gruppe \*

Kommunikation => Sicherheit => Verbindung



*DaSeinDürfen...*

**Termine: Regelmäßig einmal im Monat**

*Rahmen: Gruppe mit max. 4 festen TeilnehmerInnen*

*Dauer: 1,5 Stunden*

*Kosten: 35,- Euro pro Teilnehmer/in*

*Ort: Balance-Zentrum in Dresden*

*Leitung: Gopal*

*Hier können wir in einem langsamen, sicheren und entspannten Rahmen Kontakt, Grenzen und Kommunikation erforschen. Es besteht die Möglichkeit einen authentischen Austausch mit anderen Menschen zu erleben und somit mehr Lebensfreude zu entfalten. Ziel ist es, sich in der Gegenwart anderer Menschen sicher und wohl zu fühlen, ohne etwas tun zu müssen und auch in Interaktion. Der sichere Rahmen der Gruppe ermöglicht alte Muster von Rückzug oder Grenzüberschreitung ein wenig loszulassen. Ausgangspunkt sind immer die aktuellen seelischen Bewegungen in den TeilnehmerInnen, die sich in der Gruppe zeigen und entfalten dürfen, ohne dass eine Überforderung entstehen soll. Vergangene oder zukünftige Ereignisse und Umstände spielen keine Rolle, es geht nur um das, was sich jetzt/hier zeigt und wie es da sein darf. Im gemeinsamen, achtsamen Kommunizieren und zuhören dieser Bewegungen können neue Erfahrungen von Frieden und Entspannung in Gegenwart anderer Menschen gemacht werden.*

*Meine Aufgabe dabei ist für externe Regulation zu sorgen, einmal damit keine Überforderung im Kontakt entsteht und sicherzustellen, dass jede/r Teilnehmer/in verbunden ist und gehört wird. Darüber hinaus besteht meine Aufgabe ein stabiles, liebevolles Energiefeld bereitzustellen.*

*Die übergeordnete Idee, die uns begleitet ist, dass sich Systeme, ob einzelne oder kollektive immer in Richtung Selbstheilung bewegen wollen. Dies entfaltet sich letztlich von alleine, wenn genug Geborgenheit und dadurch ein Mitteilen auf tieferen Ebenen erfahrbar wird.*

## **Anmeldung/Info**

Gopal, Heilpraktiker für Psychotherapie

[gopal@traumaheilung.net](mailto:gopal@traumaheilung.net)

Tel. 0176-72718821

[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)

