

# Trauma und Spiritualität

Trauma verstehen und auflösen



## 1. Vortrag "Trauma und Spiritualität"

Viele Menschen suchen Hilfe in der Spiritualität und sind sich manchmal gar nicht bewusst, worunter sie eigentlich leiden. Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die ihren Weg zur Heilung noch nicht gefunden haben, die im Unklaren sind, was denn das eigentliche Problem überhaupt ist. Und natürlich an alle, die generell mehr Entspannung und mehr Frieden in sich spüren möchten.

In diesem Vortrag erfährst du Hintergrundinformationen zum Thema Trauma und warum es traumatisierte Menschen oft in die Spiritualität zieht. Was ist Trauma, was passiert dabei im Organismus, bin ich betroffen und wie kann es heilen? Diese Informationen sind bereits hilfreich, da das Nervensystem für die Vielzahl an Problemen und Leiden eine Orientierung erhält, das Ganze bekommt einen Namen und verliert so ein Stück seiner Macht. Im Anschluss ist Raum für Fragen. Dieser erste Teil kann einzeln besucht werden.

## 2. TRE-Körperübungen (Praxis)

Im 2. Teil wenden wir das Wissen gemeinsam an und führen die TRE-Übungsreihe zur Entspannung des Nervensystems und zur Traumaheilung durch. Dabei gehe ich individuell auf jeden Teilnehmer ein, wir haben sehr viel Zeit dafür. Der Körper entlässt seine Traumaspannung durch Körperzittern, was sich gut anfühlt und bei jedem Menschen funktioniert. Die Übungen sind weder anstrengend noch belastend. Du hast immer die Kontrolle und so unglaublich das klingt, es macht sogar Spaß! *Für diesen zweiten Teil ist es erforderlich, dass du auch beim Vortrag warst.* Bitte bequeme Kleidung mitbringen (Trainingshose).

Alle, die bereits zu einem anderen Termin beim Vortrag waren, können sich auch direkt zur TRE-Gruppe anmelden. Natürlich kannst du auch öfter zum Vortrag kommen, wenn du den theoretischen Hintergrund noch einmal hören möchtest.

\*\*\*

Die Veranstaltung wird von Gopal durchgeführt. Gopal ist Heiler und Traumatherapeut in Dresden.

Gerne beantworte ich Fragen zur Teilnahme per E-Mail oder Telefon:

**gopal@traumaheilung.net** ([www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net))

**Tel. 0176-72718821**

**[Datum bitte anfragen!], Balance-Zentrum, Seminarraum, Hüblerstraße 17, 01309 Dresden**

Vortrag 10:00 - 11:00 Uhr

Körperübungen 11:00 - ca. 12:00 Uhr

**Bitte vorher per Email oder Telefon anmelden.** Die Veranstaltung ist kostenfrei.