

Grundsätze unserer Arbeit sind:

Unsere Beratung und Gruppenarbeit ist vertraulich, wertschätzend und parteilich für die Betroffenen. Wir unterliegen der Schweigepflicht und respektieren die persönliche Selbstbestimmung. Die Angebote sind kostenfrei.

Leitung:

Ricarda Hoffmeister, Sozialarbeiterin, Sozialtherapeutin, systemische Beraterin und Traumaberaterin.

Anmeldung:

Bei Interesse wenden Sie sich per Mail an Frau Hoffmeister (hoffmeister@skf-paderborn.de) oder rufen Sie unter: 05251|1219619 an.

Termine:

einmal im Monat dienstags, 09:00-10:30 Uhr.



Traum sensible Körperübungen & Achtsamkeit



Gruppenangebot von



Sozialdienst Katholischer Frauen e.V.
Ortsverein Paderborn



Traumasesensible Körperübungen & Achtsamkeit

Ein Gruppenangebot für Frauen und Männer aus Stadt und Kreis Paderborn die häusliche und/ oder sexualisierte Gewalt erlebt haben.

Das Gruppenangebot

soll durch traumasensible Körperübungen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst, helfen, den eigenen Körper (wieder) als sicheren Ort wahrzunehmen.

In traumatischen Situationen sind die Betroffenen oft wie erstarrt und handlungsunfähig. Die regelmäßige Praxis kann helfen, die Balance von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.

Durch das Praktizieren der Übungen haben die Teilnehmer die Möglichkeit ihre Handlungsfähigkeit wieder zurück zu erwerben, aus dem Ohnmachtserleben herauszutreten in ein eigenverantwortliches Leben kommen zu können und an ihrer Selbstfürsorge zu arbeiten.



Ziele der traumasensiblen Körper- und Achtsamkeitsübungen:

- Innere Sicherheit herstellen
- Gewahrsein üben – sich im Hier und Jetzt verankern
- Lernen, sich selbst zu beruhigen, sich zu entspannen
- Toleranz gegenüber unangenehmen Empfindungen und Gefühlen vergrößern
- Verbesserung der Beziehung zum eigenen Körper
- Grounding (Erden)
- Eigene Grenzen erspüren und setzen lernen
- Verbesserung der Beziehung zum eigenen Körper
- Zugehörigkeit zu anderen Menschen erleben
- Ressourcenaktivierung
- Umgang mit Schmerzen