

# Das TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V. lädt ein zum Schnuppertag!



Am **02. Juli 2022, 10 - 16 Uhr** im THZN

**Wir möchten Betroffene von Traumaerfahrungen und ihre Angehörigen im THZN Willkommen heißen und Ihnen mit Vorträgen und praktischen Workshops unser Angebot vorstellen. Wir freuen uns auf Sie!**

- 10.00 - 10.20 Uhr** **Das THZN im Überblick**  
Saal, 2. Stock  
Unsere Geschäftsführerin Edith Erhard heißt alle herzlich willkommen.
- 10.30 - 11.00 Uhr** **Traumaisensitives Yoga (Workshop)**  
Gruppenraum, 2. Stock  
Dieser sanfte traumatherapeutische und ein körperorientierte Ansatz nutzt die Weisheit von Geist und Körper zur Heilung von Traumata, und kann Ihnen helfen, Ihr Körpergewahrsein wieder zu gewinnen, im Hier & Jetzt zu sein, und zu beobachten ohne zu reagieren.
- 11.15 - 11.45 Uhr** **Die Männerberatung stellt sich vor (Vortrag)**  
Saal, 2. Stock  
Das THZN bietet Männern, die aufgrund erlebter häuslicher oder sexualisierter Gewalt unter Traumafolgestörungen leiden, kostenlos Beratung und stabilisierende Unterstützung an. Das Angebot gilt auch für Angehörige und Partner\*innen der betroffenen Männer, die Rat suchen.
- 11.15 - 11.45 Uhr** **Stabilisierungsgruppe (Workshop)**  
Gruppenraum, 2. Stock  
Für die Stabilisierung im Alltag gibt es neben Informationen zu Traumafolgestörungen und ihren Symptomen viele Übungen, Ressourcen und Skills zur Förderung der Körperwahrnehmung, zur Selbstberuhigung und Stressregulation, zur Entspannung und auch Hilfen im Notfall.
- 12.00 - 12.30 Uhr** **Selbststärkungsgruppe (Workshop)**  
Gruppenraum, 2. Stock  
Betroffene, die bereits eine Stabilisierungsgruppe besucht haben, (THZN/in Therapie/Klinik), können im geschützten Rahmen Erfahrungen teilen und Neues ausprobieren. Wohlbefinden, Kreativität, Körperwahrnehmung und Selbstregulation sind Kernelemente dieser Gruppe.
- 12.45 - 13.45 Uhr** **Kunsttherapie & Körpertherapie (Workshop)**  
Gruppenraum, 2. Stock  
Das Gestalten von Bildern und andere künstlerische Tätigkeiten können eine heilende Wirkung haben. Zusätzlich stellen wir das mit "Somatic Experiencing" ein körpertherapeutisches Verfahren vor. Unter Anleitung können Sie beide Ansätze ausprobieren und Fragen dazu stellen.
- 14.00 - 14.30 Uhr** **Dissoziationsgruppe (Workshop)**  
Gruppenraum, 2. Stock  
Zu dissoziativen Phänomenen gehört zum Beispiel das Gefühl, nicht (mehr) ganz man selbst oder nicht wirklich anwesend zu sein, auch Erinnerungen an bestimmte Zeiten können fehlen. In der Gruppe geht es um Orientierung im Hier & Jetzt, um Präsenz und Austausch.
- 14.45 - 15.15 Uhr** **Was ist Trauma? (Vortrag)**  
Saal, 2. Stock  
In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, was traumatischer Stress ist, wie Trauma entsteht und was Sie im Alltag im Umgang mit Stress und Trauma unterstützen kann.
- 15.30 - 16.00 Uhr** **Singen (Workshop)**  
Saal, 2. Stock  
(bei Sonne im Garten)  
Singen ist gut für die Seele und den Körper, wir atmen tiefer, entspannen uns und bauen Stress ab. Jeder kann singen, und so wollen wir gemeinsam Lieder, Chants und Mantra aus aller Welt singen - im Kreis, in Harmonie, im Kanon. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Singen Sie mit?

## NEU! Tuchmassage

Sie wollen sich verwöhnen lassen ohne direkte Berührung? Sie wünschen sich, Berührung irgendwann wieder positiv erfahren zu können? Die Tuchmassage könnte eine Möglichkeit sein, behutsam etwas auszuprobieren. Ein sanftes Gewiegt werden im Sitzen oder Stehen erwartet Sie! Schreiben Sie sich für eine Schnupper-Session am Infostand im Saal, 2. Stock ein!

## Einzelberatung im THZN

Im vertraulichen Kontakt mit unseren Berater\*innen können Sie sich über Angebote, Möglichkeiten und verschiedene Formen der Beratung im THZN informieren. Unsere Berater\*innen beantworten gerne Ihre Fragen und Sie können auch konkrete persönliche Anliegen vorbringen. Sie finden unsere Berater\*innen im Büro im Erdgeschoss.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, zur besseren Planung aber hilfreich unter [www.thzn.org](http://www.thzn.org), Rubrik **Fortbildung**, oder klicken Sie **hier**. Die Teilnahme ist kostenfrei, Getränke und Snacks können erworben werden.