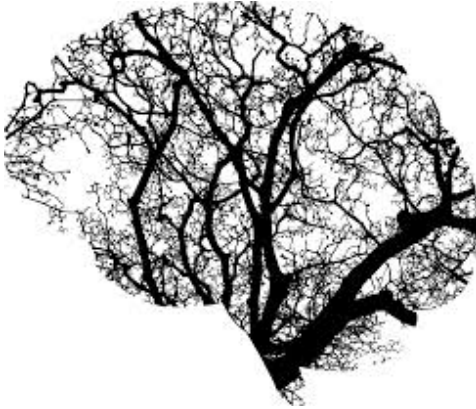




## I landskabet omkring traumer møder vi de mest kraftfulde tilstande, vi som mennesker har i vores repertoire.



### Traume Terapi i gruppe

3 x 2 dage i 2023

d. 11-12/3 + 13-14/5 + 12-13/8

m. Bodydynamic Analytikere

**Lene Wisbom + Elin Friis**

Arbejde med de traumemønstre der begrænser dig i hverdagen med gruppen som støtte.

#### **1: Finde ressourcerne i chokmestringen og værdien i overlevelsereaktionerne som de er.**

Inde i chokmestringen, dvs. den måde vi overlevede på, ligger der en eller flere højdepunktsoplevelser gemt, der har en stærk effekt ind i vejen til at finde ressourcerne.

#### **2: Ændring af traumemønstre, der har indvirkning på hverdagen (PTSD)**

En væsentlig viden er at lære vide sin vej over overlevelsereaktioner, når man vil arbejde med sine traumer og differentiere mellem følgende reaktioner: "stivne refleks, orienteringsrefleks, flugtrefleks, kamprefleks, beskyttelsesrefleks, kalde- gråd, brækrefleks, frys/lammelse, separations- skrig, kollaps, disorganiseret opløsning, disorganiseret udad-reaktion"

#### **3: Genoprette forbindelsen til livet inde i dig og samværet med dem omkring dig.**

Vi har færdigheder og tilgængelige netværk der er afgørende for om vores traumemønstre bliver forløsende eller forbliver låst.

Gennem færdighedstræning i personligheden – kropsligt, følelsesmæssigt og kognitivt – øges vores evne til at kunne mestre mønstrene og lære at række ud og tage imod støtte, genoprette fornemmelsen af et sikkert nok sted og sikre personer.

**Sted:** Svendborg – nærmere adresse følger

**Tilmelding er bindende for alle 3 gange**

**Pris:** pr. dag 875 Kr., pr. gang 1.750 – alle 3 gange 5.250 Kr.

**Betaling:** Samlet betaling inden d. 1/2-23 – 4.700 Kr.

Betaling pr. mdr. 875 Kr., betaling pr. gang 1.750 Kr.

**Tilmelding:** [lewisbom@mail.dk](mailto:lewisbom@mail.dk) **Betaling til:** Sparekassen Danmark, DK: Reg.nr: 9070 Kontonr: 2022058552

**Elin Friis:** Uddannet som Psykoanalytiker, Bodydynamic analyse og på Kunstakademiet. Været terapeut og supervisor i over 30 år, har speciale i chok traume, familieopstillinger og Continium bevægelse.

**Lene Wisbom:** Oprindeligt uddannet Psykomotoriker, Bodydynamic Analytiker, er international lærer i Bodydynamic. Været terapeut og supervisor i over 25 år og har speciale i chok traume, SCT og Neurofeedback.

