

Vortrag mit Renate Piper, Heilpraktikerin

„Vom Umgang mit Grenzen und Freiräumen bei der Bewältigung traumatischer Erfahrungen“

Donnerstag, den 19. Januar 2012 um 19.30 Uhr

Durch traumatische Erfahrungen wie Gewalt werden nicht nur die körperlichen, sondern auch die psychischen Grenzen massiv verletzt. Das bewirkt eine tiefe Erschütterung im Erleben von Sicherheit und Vertrauen in sich selbst, in andere Menschen und die Welt.

Grenzen bestimmen unser Zusammensein mit uns selbst und anderen. Wenn Grenzen (wieder) vorhanden sind, kann auf leichte Art und Weise Kontakt und Beziehung mit uns selbst und mit anderen Menschen entstehen. Wenn Grenzen (wieder) spürbar sind, schafft das einen besseren Schutz vor erneuter Verletzung. Die Fähigkeit, mit schwierigen und bedrohlichen Situationen umzugehen, bekommt einen stabileren Boden.

In diesem Vortrag nehme ich Sie mit auf eine kreative Erkundungsreise ins "Land der Grenzen und Freiräume", um Ihnen Orientierung für den persönlichen Integrationsweg zu geben.

Folgende Fragen werden in diesem Vortrag aufgegriffen:

- **Was für Grenzen gibt es eigentlich?**
- **Woran sind verletzte Grenzen zu erkennen?**
- **Warum ist die Wiederherstellung von Grenzen zur Traumalösung so wichtig?**
- **Wie können verloren gegangene Grenzen wieder hergestellt werden?**
- **Wodurch können Freiräume im Innenleben und im Alltag entstehen, wenn wir unsere Grenzen erkennen, erforschen und setzen können?**

Alle interessierten Frauen und Männer sind herzlich eingeladen

Eintritt frei

Termin: Donnerstag, 19. Januar 2012, 19.30 Uhr

**Ort: Frauennotruf Hannover, Goethestr. 23, 30159 Hannover
Telefon 0511-332 112**

(Da es begrenzte Raumbedingungen gibt, ist eine telefonische oder Email Anmeldung hilfreich - doch nicht Bedingung für die Teilnahme)

Informationen auch unter: www.bewegte-koerperstille.de
