



Über Körperwahrnehmung Anspannung abbauen Somatic Experiencing®

**Dienstag,
31. Oktober
2017
18 bis 20 Uhr**

Psychische Belastungen können den menschlichen Organismus dauerhaft stressen, entkräften und die Lebensqualität schwerwiegend beeinträchtigen.

Nicht nur überwältigende Schocktraumata durch z.B. Unfälle oder Gewalt, auch vordergründig "kleine" Traumata können zu langanhaltenden Symptomen führen wie Schlafstörungen, chronische Muskelverspannungen, Müdigkeit, Erschöpfung und vielen mehr.

In einer Atmosphäre, in der sich der man sich sicher und wohl fühlt, lernt man im Dialog den Kontakt zu sich und seinen Körperempfindungen aufzunehmen. Somatic Experiencing erschafft unter der Ressourcenbildung, Zentrierung und Erdung neue Erfahrungen und Handlungsweisen für ein befreites Denken und ein beruhigtes Nervensystem.

Leitung: Der Körpertherapeut, **Dr. sc. nat. Rolf Bänтели** wird diesen Ansatz und praktische Anwendungen zeigen und erklären.

Anmeldung:

Kosten: Fr. 40.- (Nichtmitglieder) / Fr. 30.- (Mitglieder)

Ort: Kirchgemeindehaus Neumünster, Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich.

Anmeldung an: **ada-zh, Seefeldstrasse 128, 8008 Zürich**

Kontakt: **044 384 80 10, info@ada-zh.ch**