

SelbsthilfeGruppe

„Ehrliches Mitteilen“

Die Selbsthilfe- Gruppe „Ehrliches Mitteilen“ Lokale Gruppe Eckernförde sucht noch Teilnehmer*innen für das Ehrliches Mitteilen = Eine Regulation des Nervensystems unter mithilfe von ehrlichem Mitteilen auf der Basis der Polyvagal- Theorie von Steven Porges und nach Anregung zum lokalen Gruppenprozess durch Trauma Therapeut Gopal Norbert Klein.

Unsere Selbsthilfe Gruppe befindet sich im Aufbau (bislang 4 Teilnehmer*innen), wir treffen uns jeweils Freitag um 19:00 Uhr in Eckernförde.

Ablauf: Max. 8 Teilnehmer pro Treffen , 10 Min. Stille, dann 10 Min pro Teilnehmer Mitteilung auf 3 Ebenen: Wie fühlt sich mein Körper GERADE an, welche Emotionen spüre ich GERADE, welche Gedanken denkt mein Kopf GERADE (keine Geschichten der Vergangenheit oder Pläne der Zukunft, keine Erklärungen und Interpretationen), alle anderen schenken dem Redner ungeteilte Aufmerksamkeit, Abschluss 10 Min. Stille. Ergebnis: Eine ganz neue Erfahrung des „Wahrgenommen werden“.

Weitere Info's: Bitte schaue auf YouTube Suchbegriff: „Lokale Gruppe nach Gopal – Erfahrungsbericht“

Telefon: Rüdiger 0175-991 4601

Web: <https://heilsame-begegnung-eck.jimdofree.com>

