

Polyvagal-Theorie in der Taumarbeit

In diesem Workshop lernen wir unser Nervensystem besser kennen und damit regulieren.

- erkennen des autonomen Zustands : erstarren flüchten kämpfen
Wahrnehmen der eigenen Übertragung und Abwehr....
- Respektieren der Überlebensreaktion
Dass hat mir geholfen zu überleben
- Regulieren in ein ventralen Zustand : Präsent sein ...vom Herzen begegnen

Möglicherweise sind die Überlebensfähigen auch die sanftmütigen ,denn um Überleben zu können ,braucht man oft Hilfe und die Fähigkeit mit anderen zusammenzuarbeiten.

Theodosius Dobzhansky

Hoffnung mag zu erkennen , dass es trotz Dunkelheit licht gibt.

Desmond Tutu

Es gibt eine Stimme ohne Worte .Lausche