



just human Akademie www.just-human.de

Angebote 2019

Wie erkenne ich ein Trauma?

Grundlagen von Stress und Trauma

Was ist eigentlich ein Trauma? Führen Fluchterfahrungen immer zu Traumatisierungen? Wie können wir ein Trauma erkennen und wie damit umgehen? In diesem Workshop werden die Begriffe Trauma und Stress erläutert, Symptome und Auslöser erklärt und einige grundlegende Prinzipien des Umgangs damit für Laien dargestellt, die beispielsweise als Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit aktiv sind und/oder eigene Fluchterfahrungen bewältigen müssen.

Das Modell STA® - stress- und traumasensibler Umgang - von medica mondiale, das in nicht-therapeutischen Settings anwendbar ist, dient dabei als Grundlage.

Wichtig ist im Zusammenhang mit Trauma eine sich selbst gegenüber fürsorgliche, sensible Haltung, um Sekundär-Traumatisierungen, Re-Traumatisierungen und Übertragungen von Traumaprozessen vorzubeugen. Auch die Selbstfürsorge wird deshalb im Workshop Thema sein.

Leitung: Katja Walterscheid, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin



Termin: 31.10.2019, 16 bis 21 Uhr

Ort: Welthaus Stuttgart, Globales Klassenzimmer, Charlottenplatz 17, 70173 Stuttgart

Kosten: 25 € regulärer Preis, 15 € für Geringverdienende 35 € Solidaritätspreis

Anmeldung bis 20.10.2019 an: kontakt@just-human.de

Klänge verbinden

Einführung in die Klangschalen-Therapie

In unserem Einführungs-Workshop in die Klangschalen-Therapie zeigt die Klangtherapeutin Brigitta Specht, wie sanfte Klangschwingungen Körper, Geist und Seele entspannen und beruhigen.

Der vierstündige Workshop beinhaltet eine theoretische und praktische Einführung. Brigitta Specht demonstriert und erläutert die Klangmassage. Dabei werden Klangschalen gezielt auf den bekleideten Körper positioniert und behutsam angeklungen. Nach einer Teepause können die Teilnehmenden die Klangmassage gegenseitig anwenden und so erfahren, wie diese Therapieform und die wertschätzende, achtsame Zuwendung von Mensch zu Mensch befreit und stärkt.

Klangschalentherapie ist wohltuend für alle Menschen, die sich nach Entspannung sehnen, aber schwer zur Ruhe kommen. Auch für alte Menschen oder Menschen mit Behinderungen kann eine Klangschalen-Therapie heilsam und entspannend sein.

Leitung: Brigitta Specht, Klangtherapeutin



Termin: 28.11.2019, 17 – 21 Uhr

Ort: Welthaus Stuttgart, Globales Klassenzimmer, Charlottenplatz 17, 70173 Stuttgart

Kosten: 25 € regulärer Preis, 15 € für ehrenamtlich Tätige, die die Klangschalentherapie anwenden möchten, 35 € Solidaritätspreis

Anmeldung bis 22.11.2019 an: kontakt@just-human.de

Wer hat, bitte eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

Zum Tag der Menschenrechte am 10.12.2019:

just human zeigt: „Rafiki“



Rafiki – der Titel bedeutet auf Suaheli „Freund(in)“ – ist der erste kenianische Film, der bei den Filmfestspielen in Cannes gezeigt wurde. In Kenia selbst, wo Homosexualität noch immer unter Strafe steht, wurde der Film über eine lesbische Liebe zunächst mit Aufführungsverbot belegt, das erst nach einer Klage der Regisseurin gelockert wurde. Basierend auf der preisgekrönten Kurzgeschichte „Jambula Tree“ (2008) der ugandischen Autorin Monica Arac de Nyeko, erzählt Rafiki von einer afrikanischen Jugend, die entschlossen gegen Homophobie, religiöse Dogmen und die Strenge der Eltern aufbegehrt. Ein mitreißender Film, der vor Freiheitsliebe und Lebensfreude in strahlenden Farben leuchtet.

Im Anschluss ist Gelegenheit zu einem kurzen Gespräch.

Termin: 10.12., 18 Uhr

Ort: Kino Delphi, Tübinger Straße 6, Stuttgart

Eintritt: 7 €, Spenden willkommen

Spannungen und Stress lösen durch TRE®

Einführungsworkshop

Wir merken oft gar nicht, wie hoch unser Spannungsniveau in den Muskeln und Faszien ist. Auch Schmerz wird oft durch erhöhte Muskelspannung unterdrückt.

TRE®(Tension and Trauma Releasing Exercises – Spannungs- und Traumalösende Übungen) bzw. neurogenes Zittern ist die natürlichste uns angeborene Art, im Körper gehaltene Spannungen und Stress zu lösen. Hätten wir diesen Mechanismus nicht in uns, würde es unsere Spezies nicht mehr geben. So hat es die Natur bei allen Säugetieren eingerichtet. Jeder Mensch hat diese Möglichkeit in sich angelegt. Das durch TRE® ausgelöste neurogene Zittern oder Schütteln oder Bewegen ist ein Selbstheilungs -Mechanismus, der durch die Arbeit von Dr. David Bercei wiederentdeckt wurde. TRE® ermöglicht uns einen bewussten Zugang zu dieser Selbstregulation.

TRE® ist eine einfache Methode, um Stress und Traumen nachhaltig zu lösen, also eine effektive Selbsthilfe.

Leitung: Karen Zoeppritz-Karle, Physiotherapeutin, TRE®-Anleiterin



© H. Kober © H. Kober

Termin: 11.12 .2019, 17 bis 19 Uhr

Ort: Welthaus Stuttgart, Globales Klassenzimmer, Charlottenplatz 17, 70173 Stuttgart

Kosten: 25 € regulärer Preis, 15 € für Geringverdienende 35 € Solidaritätspreis

Anmeldung bis 30.11.2019 an: kontakt@just-human.de

Wer hat, bitte eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.