

TRAUMAHILFE NETZWERK  
Augsburg & Schwaben e.V.  
Stenglinstr. 7  
86156 Augsburg

TRAUMAHILFE NETZWERK  
Augsburg & Schwaben e.V.  
im Haus Tobias | Stenglinstraße 7 | 86156 Augsburg  
Tel.: 0821/44409484 | Fax: 0821/44096-40  
E-Mail: info@traumahilfe-augsburg.de  
www.traumahilfe-augsburg.de

#### Wegbeschreibung

Das Haus Tobias erreichen Sie

#### mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

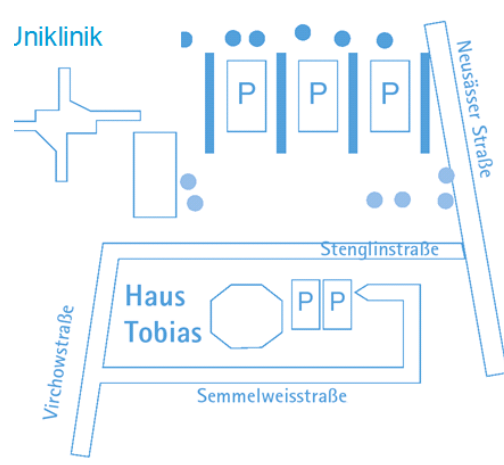
Vom Hauptbahnhof Straßenbahn Linie 4 Richtung Augsburg-Nord bis Haltestelle Wertachbrücke, weiter mit Straßenbahnlinie 2 Richtung Augsburg-West, Haltestelle Stenglinstraße.

Die Buslinie 32 fährt direkt vom Augsburger Hauptbahnhof zur Uniklinik (Fahrzeit etwa 20 Minuten) im Viertelstunden-Takt.

#### mit dem Auto:

aus nördlicher Richtung : A8, Autobahnausfahrt "Augsburg-West". Beschilderung "Uniklinik" folgen.  
aus südlicher Richtung: B17, Ausfahrt „Kriegshaber Uniklinik“. Beschilderung "Uniklinik" folgen.

Der Parkplatz Haus Tobias ist über die Semmelweisstraße erreichbar (siehe Plan).



# TRAUMAHILFE

AUGSBURG **NETZWERK** SCHWABEN

Sicherheit finden – aber sicher!

Gruppe zur psychischen Stabilisierung -  
für Frauen und Männer

**ab 14. Oktober 2020**

6x Mittwochs von 19:00 – 20:30 Uhr

#### Leitung

##### Anja Chàvez

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Traumafachberaterin  
(DeGPT/BAG-TP)

##### Layla Gabriel

Dipl. Sozialpädagogin (FH),  
System. Paar- und Familientherapie,  
Traumatherapie, Psychotherapie (HPG)

## Sicherheit finden – aber sicher! Gruppe zur psychischen Stabilisierung für Frauen und Männer

Sie kennen das?! Belastende Lebensereignisse haben Ihre Welt so erschüttert, dass nichts mehr ist, wie es einmal war. Die danach auftretenden Veränderungen können sich in Form von Anspannung, Panik, Arbeiten bis “zum Umfallen“ oder Konzentrationsstörungen darstellen.

Alle Menschen verfügen über Selbstheilungskräfte, die allerdings manchmal verschüttet sind und zu denen sie keinen Zugang mehr haben.

In der Gruppe können Betroffene lernen, diese Kräfte neu zu entfalten und in Kontakt zu kommen mit ihren eigenen Kraftquellen.

Es werden Übungen angeleitet, die den Betroffenen helfen, sich selbst zu unterstützen, sich zu beruhigen, sich zu trösten und zu einem heilsamen Umgang mit sich selbst zu finden. Außerdem werden auch Informationen über Trauma und Traumafolgestörungen vermittelt.

Dies kann eine gute Grundlage für weitere Psychotherapie sein oder auch eine sinnvolle Ergänzung, wenn die Behandlung bereits begonnen hat

### Wann:

6x Mittwochs von 19:00 – 20:30 Uhr

14.10.2020

28.10.2020

11.11.2020

25.11.2020

02.12.2020

09.12.2020

### Wo:

im Haus Tobias,  
Stenglinstraße 7,  
86156 Augsburg

### Kosten:

80 EUR

### Verbindliche Anmeldung bis spätestens 05.10.2020

- per Email an:  
info@traumahilfe-augsburg.de
- schriftlich an das Traumahilfe Netzwerk
- per Kontaktformular über die Homepage

Nach Erhalt der Anmeldebestätigung per Email überweisen Sie bitte auf das Konto bei der Liga Bank Augsburg

**IBAN: DE18 7509 0300 0000 2520 00**

**BIC: GENODEF1M05**

Bitte vermerken Sie im Verwendungszweck die **Kurs 2020-10S** und den **Teilnehmernamen**.

## Anmeldung

bis spätestens 05.10.2020

Ich melde mich für den Kurs 2020-10S, „Sicherheit finden – aber sicher!“ Stabilisierungsgruppe für Frauen und Männer, verbindlich an:

Frau       Herr

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

eMail: \_\_\_\_\_

Der **Datenschutzbestimmung** (siehe Homepage) stimme ich mit meiner Anmeldung zu.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift