

Transpersonaalse psühholoogia ja hüpnoteraapia erakool Terviklik Mina

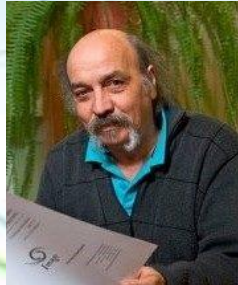
27.-29. märtsil 2015 Tallinnas

Trauma ja immunoloogia

Tõlge inglise keelest eesti keelde, seminari töökeel on eesti keel.



Piret Rass



Jure Biechonski, MSc



Marika Kallikivi

Hea tervisliku seisundi taastamiseks ja hoidmiseks on vaja vaadelda inimest holistiliselt - tema mõtteid, tundeid ja füüsilist keha.

Selle aasta keha-meele seminaril keskendume füüsilisele kehale kui alguspunktile tervenemise teekonnal.

Kui me kogeme mingit olukorda ähvardava, valusa või pingelisena, siis ratsionaalne aju ei tea, kuidas meid aidata ja juhtimise võtavad üle primitiivsed reageeringud. See viib keha automaatselt ellujäämisprogrammidele - me kas astume sellele pingeolukorrale vastu (me võitleme) või põgeneme. Kui me seda ei suuda, siis aktiveerub täiendav kaitsereaktsioon - tardumine - ja me kangestume.

Need instinktiivsed kaitsemehhanismid mõjutavad meie suhteid iseenda ja teiste inimestega.

Traumeerivad kogemused salvestatakse meie kehas - keha jääb kaitseisundisse ja kogu energiahulk, mida organism vabastab ellujäämise tagamiseks, talletatakse kehamälus. Kuigi oht on möödas, saab aju kehast jätkuvalt infot, et see ei ole möödas, ja toodab stressihormoone edasi. See aga mõjutab meie tervist, meeleolu, käitumist ja mõtteid. Kõik keha süsteemid ja aju tegelevad elus püsimisega, mitte õnneliku tervisliku elu loomisega.

rõõm olla mina ise



terviklik mina

Seminar toimub Euroopa hotellis, Paadi tn 5. Reedel kl 14-20, laupäeval kl 10-18 ja pühapäeval kl 9-17. Osalemistasu on 200 €.

Registreerumiseks täida palun kooli kodulehel www.terviklikmina.ee avaldus ja me saadame sulle kirja registreerumise kinnitamise ettemaksu 30 euro tasumise ja muu korraldusliku info kohta.

Sellest kahjustavast ringist väljumiseks peame me õppima avama süvalihastesse talletunud stressienergia. See protsess vabastab keha ellujäämisprogrammist. Tulemuseks on emotsionaalne heaolu ja tervislikum mõtteviis ning sellises olukorras on palju lihtsam teada, mida meil on vaja oma elu parandamiseks ette võtta.

Seminaril Sa koged ja õpid,

mis tunne on mitte olla ühenduses oma kehaga;
mis tunne on olla taasühendunud oma keha ja iseendaga;
millised on sinu psüühilised kaitsereaktsioonid stressiolukorras, et vältida valu/kehalist kontakti: dissotsiatsioon (eraldamine), emotsionaalne üleujutus (üliemotsionaalsus) või tardumine;
kuidas tulla toime valusate mälestustega, mis võivad kerkida teadvusesse koos kehatunnetuse taastumisega.

Kehamälestuste vabastamiseks saavad kõik osavõtjad võimaluse kogeda pinget ja stressi vabastavaid TRE harjutusi (Trauma Release Exercises). TRE lähenemine kasutab kehale olemuslikku värisemisprotsessi turvalisel ja kontrollitud viisil kroonilise stressi ja lahendamata trauma mõjude füüsiliseks vabastamiseks.

Samuti on võimalus saada isiklik kogemus sellest, kui rahulduspakkuv on kohalolemine sügavamal tasandil.

**Registreerumine: www.terviklikmina.ee
Lisainfo: info@terviklikmina.ee ja 56623977**