

„Ich will aus dem Stress in ein  
resilienteres Leben & Lieben kommen.“



## Die Methode Somatic Experiencing (SE) Unterwegs zu einer gesunden Identität.

### Schnupperangebot: 3 Einheiten zu EUR 100

**Einzelarbeit mit 3 Einheiten** zum ersten Eintauchen in die Methode **Somatic Experiencing (SE)**  
ganzheitliche Traumaintegration nach Peter Levine

#### Was ist die Methode Somatic Experiencing (SE)?

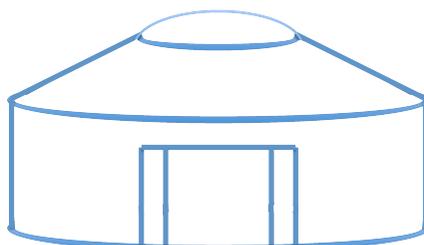
Im Zentrum der Arbeit steht die Erkenntnis, dass nicht die traumatischen Ereignisse selbst das Trauma verursachen, sondern, dass die überwältigende Reaktion auf die wahrgenommene Lebensbedrohung zu einer Dysbalance im Nervensystem führt. Dysbalance bedeutet, dass noch Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktionen im Körper feststecken, die uns in alten Überlebens-Mustern, unbewussten Automatismen und Reinszenierungen/Dramen feststecken lassen.

SE hilft Vergangenes loszulassen, uns zu erholen und widerstandsfähig zu werden. Traumatische Ereignisse werden körperlich, geistig und seelisch neu „verhandelt“ und können so integriert werden. SE ist eine sanfte, körperbezogene Methode, die in einem langsamen, verkraftbaren Tempo die „Geschichte“ zu entladen hilft.

**Leitung:** Mag. Gerd Kerschbaumer / LSB

„Schön, wenn ich mit diesem **Schnupperangebot** interessierte Menschen ansprechen und meine Expertise weiter ausbauen kann. Ich habe gerade das letzte Modul der 3-jährigen Fortbildung in Somatic Experiencing (SE) abgeschlossen. Die Einzelarbeit selbst findet in der rundesLeben-Jurte in Graz/Puntigam ihren passenden Platz.“

**Anmeldung:** [info@rundesLeben.at](mailto:info@rundesLeben.at) / 0676 9 261605



[www.rundesLeben.at](http://www.rundesLeben.at)