

## “Det sitter i kroppen”

### ***Oppstart av ny gruppe i september med et kroppsorientert fokus - Interessert?***

**12 ganger med oppstart i September - varighet 1,5 time.**

I juni startet vi opp gruppe med et kroppsorientert fokus. Fra en start på 4 ganger, er det ønsket at gruppen nå utvides til 12 ganger. Vi starter en ny gruppe i august (fulltegnet) og ønsker flere interesserte til den gruppen som vi planlegger å starte i september.

#### **Om gruppen:**

Konsekvenser av traumatiske hendelser kan blant annet beskrives som en splittelse mellom hode og kropp. For å beskytte seg mot vonde minner, tanker og følelser unngår man å kjenne kroppens behov og signaler. Splittelsen er en effektiv beskyttelse, men har sin pris og kan få store konsekvenser for helsen.

**Kropp og sinn hører sammen og påvirker hverandre gjensidig.**

Det å legge merke til, bli bevisst og akseptere kroppens tilstand er en forutsetning for endring. Ved hjelp av svært enkle øvelser fremmes nærvær uten fordømmelse av det som er. I begynnelsen fokuseres det på oppmerksomhet rundt det som føles trygt. Kanskje du etterhvert kan våge deg litt ut av komfortsonen din?

Gruppen blir ledet av Bjørg som har en kroppsorientert traumeutdanning (Somatic Experiencing og Mindfulness)

Gruppen er lukket med 4 deltakere. Ukentlig samling 12 ganger med både øvelser og samtaler om hva som skjer med meg. Skynd deg å melde deg på !

Påmelding snarest. ved henvendelse til en av de ansatte på Smiso.

**Velkommen!**

*Åpent for de som har opplevd incest og/eller seksuelle overgrep*