

## J4045 Entwicklungstraumata und deren Auswirkungen auf das Erwachsenenleben Warum Entspannungstechniken hier häufig nicht funktionieren

Beginn	Dienstag, 21.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	13,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Rosa Maria Haselberger
Kursort	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein

Sie kennen es vielleicht? Sie haben sich schon so auf den Entspannungskurs gefreut. Endlich entspannen oder meditieren. Sie versuchen genau wie alle anderen zu atmen oder zu meditieren und irgendwie wird es immer unruhiger? Die Angst wird stattdessen immer mehr und teilweise kommt richtig Panik auf? Entspannungstechniken sollten uns eigentlich in die Entspannung bringen, doch stattdessen passiert nach Kindheitstraumata wie Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen genau das Gegenteil. Der Körper wird unruhig und alte Erinnerungen kommen hoch. Wie Sie es wieder schaffen mehr und mehr in die Entspannung zu kommen und warum Hilfe von außen dabei wichtig sein kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 106 EDV

[zur Kursdetail-Seite](#)