

Velkommen til temakveld i HumaNovas lokaler torsdag 15. februar 2024 kl. 18 – 21

Traumebehandling med yoga og psykosyntese

På årets første temakveld vil Lill Stella Høslom benytte sin kompetanse innen Psykosyntese og Mediyoga til å vise oss betydningen av å jobbe med kroppen etter store belastninger som psykisk og fysisk vold. Voldsofre er ofte i fight/ flight og tildels freeze modus. Når vi er i en konstant tilstand av frykt uten bevissthet om hvordan jobbe med kroppen, så leder det til ekstreme påkjenninger på kropp og toleransegrenser, samt vår mentale og emosjonelle helse.

Gjennom tilstedeværelse i kroppen er det enklere å få kontakt med både det emosjonelle og det analytiske i oss selv. Vi kommer i posisjon til å ta mer veloverveide beslutninger som er riktige for oss. Til dette trenger vi **viljen** som Lill Stella knytter til Roberto Assagioli og hans tilnærming til disiplin for gjennomføring.

Kort presentasjon av Lill Stella:

Psykosyntese samtaleterapeut, coach, Mediyoga og I AM yoga instruktør.

Hun har forfattet 20 YouTube videoer om narsissisme/psykopati.

Hun er med i planleggingsgruppen for PASG (Parental Alienation Study Group Norge) av et 3 dagers seminar september 2024.

MediYoga og I AM Yoga (etablert av Göran Boll) er på samme måte som Psykosyntesen en holistisk tilnærming til mennesket. Det blir lagt opp til guiding gjennom pust, noen få enkle øvelser og avspenning. Det faglige vil vare til kl. 20, og sosialt samvær til kl. 21.

Pris medlemmer: kr 200, ikke-medlemmer: kr 300

Påmelding: «først til mølla» med vipps til #607091 Norsk **Psykosynteseforening innen 01.02.24**. Deltakelse vil gi 2 timer PFO (Profesjonell faglig oppdatering).

Hjertelig velkommen!

