

07.– 08. November 2025

Weg zur inneren Freiheit

Wie wirkt sich Stress und Trauma auf unser Leben aus? In welchem Zusammenhang stehen Bindungs- und Entwicklungstrauma mit inneren und äusseren Konflikten? Während dieses Seminars werden wir gründlich erforschen, wie wir Menschen uns erfolgreich von alten Verhaltensmustern und Beziehungsproblemen lösen können, um die befreiende Realität im «Hier und Jetzt», selbstbestimmt und verbunden zu erleben.



Kursinhalt

- Unterschiede Entwicklungs-Bindungs- und Schock Trauma
- Polyvagaltheorie, die Revolution im Verständnis unserer Prägungen
- Der intelligente Vagus (Teil des autonomen Nervensystems) und soziale Intelligenz
- Defensive traumatische Reaktion
- Integration von Autonomie (Freiheit und Abgrenzung)
- Grundbedürfnisse und Emotionen im Bindungskontext
- Ursachen von (fast) allen Konflikten und Blockaden
- Selbstregulation, Containment und Resilienz
- Einführung in das ehrliche Mitteilen
- Transformation durch echten Kontakt
- Potenziale und die natürliche Neugier aktivieren

Kursziel

Die Teilnehmenden

- erkennen traumatischer Reaktionen und verstehen wie man diese regulieren kann
- wissen, wie Stress vermindert wird und wie man die Bindungs- und Beziehungsfähigkeit
- erhöhen kann
- kennen die Schlüssel, um sich möglichst schmerzfrei aus alten Mustern zu lösen
- erkennen das Potenzial, der Integration von Bedürfnissen wie Autonomie / Abgrenzung und Bindungs- / Nähe
- wissen, wie sie mit der neu gelernten Kommunikationsmethode: «ehrliches Mitteilen» das Nervensystem regulieren können
- wissen, wie man mit sich und dem Umfeld in tieferen Kontakt treten kann

Dozent

Jérôme Rey

Kursinfo

Theorie & Praxis

14 Kursstunden | max. 20 Teilnehmende

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Fr – Sa, 07. – 08. November 2025

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 380.00

👥 Nichtmitglieder CHF 560.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial