

# Seminar

10.10.2026

# Trauma-Sensibel-Leben

- erkennen, verstehen & unterstützen

Trauma-Sensibilität/Trauma-Informiertheit ist ein neuer Ansatz aus der amerikanischen Gesundheitsbewegung. Das dazu gehörige Training dient dem Erkennen und Verstehen von gegenwärtigen beeinträchtigenden Denk- und Verhaltensweisen aufgrund traumatischer Situationen in der Vergangenheit. Zudem werden im Seminar fundierte Tools zur Unterstützung und Regulation des eigenen autonomen Nervensystems (ANS) vorgestellt.



Aus dem Inhalt:

- unterschiedliche Traumaarten und wie wir sie (er)kennen können.
- Wahrnehmung des Nervensystems (Neurozeption) und die unterschiedlichen Zustände (Polyvagaltheorie) nach Prof. Stephen W. Porges, Psychologe und Neurowissenschaftler
- Nervensystemregulierung und innere Stabilität fördern u.v.m.

## Dozentin:

## Manuela Meier

- Coaching & Systemische Beratung
- Sensitive-Coach für hochsensible Erwachsene und Elternberatung
- Vorträge, Seminare, Fortbildungen
- Praxis „Coaching mit Herz“ in Rotenburg/Wümme



**Samstag, 10.10.2026**  
**von 10-17 Uhr**  
**Rotenburg Wümme**

**99,- Euro**

**...inklusive Getränke, Snacks und Skript**  
Das Seminar findet in der Kleingruppe statt-  
reservieren Sie sich schnell Ihren Platz 😊!



0176-422 065 11  
info@manuela-meier.de  
www.manuela-meier.de