# KÜHNHAIDEN

## Traumasensible Frauengruppe

### KÖRPERORIENTIERT UND PFERDEGESTÜTZT



Für Frauen, die ihr Nervensystem besser verstehen, alte Schutzmuster lösen und auf körperlicher Ebene echte innere Sicherheit aufbauen möchten.

KÜHNHAIDEN

**In einer festen Kleingruppe vor max. 6 Frauen gehen wir diesen Weg gemeinsam – achtsam, fundiert und mit der feinen Begleitung von Pferden.**

Du musst keine Pferdefrau sein, solltest nur Pferde und Natur mögen. Vor allem aber interessiert an der Reise zu dir selbst sein.

**traumasensible, körperorientierte Begleitung durch TAKT® Traumatherapeutin und pferdegestützte Coachin Nancy Hübner**

KÜHNHAIDEN

# ABLAUF



Unser Ablauf an jedem Modul

Ankommen & Einstimmen – Sanftes Landen im Raum
Kennenlernrunde – Austausch und Ausrichten der Energie
Theorie & Psychoedukation – Verstehen, wie das Nervensystem reagiert
Praxis – Somatische Übungen & traumasensible Einheiten teilweise mit Pferden
Abschlussrunde – Gut reguliert und gestärkt in den Alltag verabschieden

(Für Snacks, Tee und Getränke ist an jedem Termin bestens gesorgt.)



KÜHNHAIDEN

KÜHNHAIDEN

# MODULE



**Modul 1:** Das autonome Nervensystem (ANS)
Die Biologie des Überlebens: Wir schauen auf Kampf, Flucht und Erstarrung. Du verstehst, warum dein Körper reagiert, und lernst, diese Reaktionen einzuordnen.
Termin: 31.10.2026, Samstag, 09:30 – 14:30 Uhr

**Modul 2:** Innere & äußere Sicherheit & Stabilisierung
Das Fundament bauen: Bevor wir in die Tiefe gehen, stärken wir deinen sicheren Rahmen mit klaren Grenzen und inneren Ankern.
Termin: 12. Dez. 2026, Samstag | 09:30 bis 14:30 Uhr

**Modul 3:** Die Sprache des Körpers: Wie hängen Verhalten, Emotionen, Körperempfindungen und Gedanken zusammen? Wir entschlüsseln deine Körpersignale und Symptome.
Termin: 23. Jan. 2027, Samstag | 09:30 bis 14:30 Uhr

# MODULE

**Modul 4:** Regulation durch Kontakt & Rhythmus
Soma-Praxis & Co-Regulation: Erlebe, wie Rhythmus, spürbarer Kontakt (u. a. mit den Pferden) und sanfte Impulse deinem Nervensystem helfen.
Termin: 27. Feb. 2027, Samstag | 09:30 bis 14:30 Uhr

**Modul 5:** Mit Wellen umgehen (Pendeln & Dissoziation)
Sicher navigieren: Lerne, wie du mit Triggern umgehst, wellenartige Aktivierungen begleitest und sanft in deinen Körper zurückfindest.
Termin: 3. Apr. 2027, Samstag | 09:30 bis 14:30 Uhr

**Modul 6:** Alte Muster & innere Anteile
Würdigung & Schutz: Wir blicken dankbar auf alte Überlebensstrategien und öffnen einen geschützten Raum für verletzte kindliche Selbstanteile.
Termin: 8. Mai 2027, Samstag | 09:30 bis 14:30 Uhr

**Modul 7:** Abschluss, Integration & Ausblick
Nachstabilisierung: Wir fangen dein System sicher auf, sichern das Erreichte, verankern neue Ressourcen und spannen eine Brücke in den Alltag.
Termin: 5. Jun. 2027, Samstag | 09:30 bis 14:30 Uhr

KÜHNHAIDEN

# Rahmen und Invest

## Format: 7 Module
## Von Oktober bis Juni

## Gruppe: Exklusiv für maximal 6 Frauen (für einen Geschützten, tiefen Raum)

## Ausgleich: 147 € pro Modul

## Anmeldung & Info: Telefonisch oder Whatsapp: 0174 9605702

## Oder Schreib einfach „Frauengruppe“ per DM

kühnhaiden