

Traumasesibles Yoga unterrichten – eine Einführung

Freitag, 24.04.2020, 9:30 - 16:30 (Mittagspause ca. 1,25h)

- Ort: Wildwasser Stuttgart e.V., Stuttgarter Str. 3, 70469 Stuttgart
- Kosten: 110 € (Ermäßigung auf Anfrage)
- Zielgruppe: Fachkräfte aus psychosozialen Arbeitsfeldern und helfenden Berufen, die mit traumatisierten Erwachsenen arbeiten
- Voraussetzungen: Erfahrung mit Yoga, Grundwissen über Traumafolgestörungen (wir empfehlen das Grundlagenseminar: Sexualisierte Gewalt)
- Mitzubringen: Bequeme Kleidung für die Yogaübungen, Schreibunterlagen

Traumatisierte Menschen erleben sich selbst oft als in ihrem Körper fremd, beziehungsweise haben einen stark eingeschränkten Kontakt zu ihrem Körper. TS Yoga bietet die Möglichkeit, auf achtsame Art und Weise wieder im Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen, ihn als sicheren Ort wahrzunehmen und sich mit dem Hier und Jetzt zu verbinden.

In diesem Tagesworkshop befassen wir uns theoretisch und praktisch u.a. mit folgenden Fragestellungen:

- Wie kann Yogaunterricht traumasensibel gestaltet werden?
- Welche neuronalen Veränderungen bei Traumatisierung können mit Yoga adressiert werden?
- Wie kann TS Yoga genutzt werden, um das Nervensystem zu regulieren?
- Wie können kleine TS Yoga-Einheiten in einen (Gesprächs-)therapeutischen Prozess integriert werden?

Dozentin

Eva Weinmann

Dipl. Psychologin, Beratung und Therapie bei Wildwasser Stuttgart e.V., Yogalehrerin,
Dozentin für Yogatherapie und traumasensibles Yoga