



Yoga traumasensibel unterrichten – einführende Fortbildung für Fachkräfte

Donnerstag, 28.4. und Donnerstag, 5.5.2022
je 9:30 - 17:00 (Mittagspause ca. 1,25 h)

Ort:

wild
wasser
Stuttgart e.V.

Wildwasser Stuttgart e.V.

Stuttgarter Straße 3, 70469 Stuttgart

www.Wildwasser-Stuttgart.de

Kosten: 280 € (Ermäßigung auf Anfrage)

Zielgruppe: Fachkräfte aus psychosozialen Arbeitsfeldern und helfenden Berufen, die mit traumatisierten Erwachsenen arbeiten

Voraussetzungen: Erfahrung mit Yoga, Grundwissen über Traumafolgestörungen

Mitzubringen: Bequeme Kleidung für die Yogaübungen, Schreibunterlagen

Dozentin: Eva Weinmann

Dipl. Psychologin, Traumatherapeutin, Yogalehrerin, Dozentin für Yogatherapie und traumasensiblen Yoga. Mehr zu ihr unter: www.yogaundcoaching.info

Anmeldung: Sekretariat@Wildwasser-Stuttgart.de

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

In dieser Fortbildung lernen Sie:

- Do's and don'ts: der Aufbau von Stabilität und Sicherheit, die Gestaltung des Raumes, die Nutzung der Sprache und das Sequenzieren der Yogahaltungen
- wie Yoga genutzt werden kann, um das Nervensystem zu regulieren
- Möglichkeiten, Elemente aus dem Yoga in die therapeutische Arbeit zu integrieren
- Intero- und Exterozeption: Möglichkeiten, um die Selbstwahrnehmung der Klient*innen zu fördern
- traumasensible Konzentrations- und Entspannungstechniken

Das Seminar ist eine bunte Mischung aus fachlichem Input, praktischen Übungen, Selbsterfahrung sowie Raum für Fragen und Austausch.