

Traumasesibles Yoga

TSY wurde entwickelt, um die im Körper gespeicherten Schreckenserfahrungen aufzulösen und die natürliche Schwingungsfähigkeit und Lebendigkeit zurückzugewinnen.

Ein Trauma löst eine Entfremdung vom eigenen Körper und Erleben aus. Die Spürfähigkeit ist oftmals stark beeinträchtigt. Kognitiv verbal arbeitende Berufsgruppen erfahren, wie Körperübungen einen aufmerksamen Geist und neue Energien bereitstellen.

YogalehrerInnen lernen, Yoga so zu adaptieren, dass es als traumasensibel zu bezeichnen ist. Eine achtsame Wahrnehmung fördert die Verbindung zum Körper und den eigenen Ressourcen. Dies ermöglicht stabilisierende und selbstwirksame Erfahrungen.

Einführungsmodul (EM – einzeln buchbar)

Die TeilnehmerInnen gewinnen ein Verständnis für die tiefgreifenden Auswirkungen, die ein Trauma im Körper der Betroffenen auslöst. Relevante Wirkweisen des Yoga werden vorgestellt, die traumatisierte Menschen in ihren Handlungskompetenzen stärken und ihrer Selbstwirksamkeit fördern.

Aufbaumodul 1 (AM 1 – zusammen mit AM2 buchbar)

Die Wechselwirkungen von Bewegung, Atem und Bewusstsein werden erforscht. Unter der Berücksichtigung der Auswirkungen eines Traumas werden spezielle Pranayamatechniken, Asanas und Sequenzen vermittelt. Dies schult die Präsenz und das Wahrnehmen von Dissoziationen und den Umgang damit. Elemente aus der Bindungsforschung und der basalen Stimulation fließen ein.

Aufbaumodul 2 (AM2 – zusammen mit AM1 buchbar)

Der Umgang mit sogenannten Trigger-Situationen rückt in den Fokus. Es wird vermittelt, wie der Trauma-Verarbeitungsprozess im Wechsel zwischen Auftauchen und Wieder-sinken-lassen stattfindet. Therapeutisch Tätige und Yogalehrende, die gelernt haben, auch in akuten Trigger-Situationen Ruhe zu bewahren und Sicherheit zu vermitteln, können einen für alle Beteiligten entwicklungsförderlichen Rahmen schaffen. Krisensituationen bieten somit die Chance zu tiefgreifenden Veränderungen und unterstützen die Integration traumatischer Erfahrungen.

Trauma-Yoga-Therapieausbildung

(AM 3-8 – nur zusammen buchbar)

Die Basis für die Trauma-Yoga-Therapieausbildung ist die Fortbildung. Ab den Modulen 3 bis 8, geht es darum, die erworbenen Kenntnisse aus der Fortbildung im traumasensiblen Yoga (TSY) so zu vertiefen und zu erweitern, dass sie therapeutisch genutzt werden können. Dies kann sich auf den Yogaunterricht und/oder einzeltherapeutische Angebote des traumasensiblen Yoga in verschiedenen Praxisfeldern beziehen. Die Ausbildung befähigt, traumasensibles Yoga mit unterschiedlichen Zielgruppen zu praktizieren.

Der achtsamen Begegnung mit belastenden traumatischen Erinnerungen und deren Integration werden Raum und besondere Aufmerksamkeit gegeben. Die Arbeit an Fallbeispielen aus der eigenen beruflichen Praxis wird eine große Rolle spielen.

3. Wurzeln Modul

Ressourcen-Tagebuch; Erstellen einer individuell biographischen Lebenslinie; persönliche Körperdiagnose; verschiedene Zugangswege zu einer körperlichen, seelischen und geistigen Verankerung

4. Ins Fließen kommen Modul

Individuelle Zugangswege zur Affektregulation; Bewegungs-, Atem- und Bewusstseinsübungen unter dem Aspekt von Flexibilität, Kreativität und Leichtigkeit; die polare Qualität des Atems; Energetisches Bewusstsein

5. Selbstwirksamkeit Modul

Klärung der Zwerchfellatmung; persönlicher Zugang zu den verschiedenen Pranayamatechniken; Polyvagalthorie in Vertiefung; Umgang mit Wut als innerer, konstruktiver Kraftquelle; Stärkung von Selbstwirksamkeit; Opfer-Täter-Dynamiken; Handlungsfähigkeit

6. Selbstmitgefühl Modul

Selbstmitgefühl, Resonanzenerlebnisse, Selbstliebe und Fremdliebe im Einklang; die Bindungstheorie und ihre Bedeutung bei traumatisierenden Erfahrungen; achtsame, würdevolle Beziehungserfahrungen; Empathie- und Schwingungsfähigkeit; die Quellentexte des Yoga unter den Gesichtspunkten Verbundenheit versus Trennung

7. Selbstausdruck Modul

Körperliche, seelische und geistige Stimmigkeit: Nacken, Unterkiefer, Stimme, Kommunikation und Ausdrucksfähigkeit; Übereinstimmung von körperlichen Gesten mit dem geistig seelischen Bewusstsein; authentischer Selbstausdruck

8. Posttraumatisches Wachstum Modul

Intuition; integrative Wirkungen von Nadi Shodana, Augenübungen und bifokaler Stimulation; Resilienz, Salutogenese, Psychohygiene und posttraumatisches Wachstum

Traumasesibles Yoga mit Kindern und Jugendlichen Ergänzungsmodul

Traumatische Erfahrungen hinterlassen in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen deutliche Spuren. Sie können Verhaltensweisen auslösen, die sich im Spannungsfeld Aggression bis Rückzug bewegen. Das Bindungsverhalten ist häufig beeinträchtigt. Diese spezifischen Auswirkungen werden dargestellt.

Es werden Übungen vermittelt, die auf die speziellen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ausgerichtet sind. Basale Stimulation, Selbstregulierung und das Erlernen von einfachen, selbstwirksamen Methoden stehen im Fokus.

Traumasesibles Yoga