



ITPB

Trauma-Yoga

Trauma-Yoga

Traumatisierte fühlen sich oftmals von ihrem Körper verraten, weil er nicht stark genug oder schnell genug oder sonst nicht in der Lage war, sie in Sicherheit zu bringen. Zudem leiden sie oftmals unter viel-gestaltigen und wenig beeinflussbaren Schmerzen. Um ein Trauma zu heilen, braucht es eine wohlwollende Verbindung zur eigenen Existenz und zum eigenen physischen Körper.

Konzept:

Das Konzept dieses Angebotes orientiert sich an dem Yoga-Programm des Trauma Center des Justice Resource Institute (Prof. Dr. von der Kolk, USA). Trauma-Yoga hat vier zentrale Charakteristika:

- Erleben des gegenwärtigen Augenblicks: Die Betroffenen lernen, somatisch präsent, also im eigenen Körper zu sein.
- Effektiv handeln: Das Überwinden körperlicher Anspannungs- und Erstarrungszustände üben.



- Wahlmöglichkeiten nutzen: Yoga bietet die Möglichkeit, überschaubare und kleine Entscheidungen auf körperlicher Ebene zu treffen und dabei zu üben, sich selbst gegenüber gütig, sanft und liebevoll zu sein.
- Rhythmen entwickeln: Lernen, Dinge im Einklang miteinander fließen zu lassen und sich mit anderen zu verbinden.

Organisatorisches:

offene Gruppe wöchentlich montags von 19.00 bis 20.30.

(Ausgenommen sind Montage in den Frühlings-, Herbst- und Winter-schulferien des Kantons Bern)

| | |
|--------------------------|--------------------------------|
| Kosten pro Abend: | 25 CHF |
| pro 10 Abende: | 200 CHF |
| Teilnehmerzahl: | Minimal 4 bis maximal 12 |
| Anmeldung: | Mail, Fax oder Anmeldeformular |

Weitere Informationen: www.itpb.ch

ITPB

Institut für Traumapädagogik und Traumaberatung
Hauptstrasse 153 4565 Recherswil (SO) Schweiz

Leitung: Nicole Gnägi Dietrich, M.A. & Dr. med. Daniel J. Dietrich
mail@itpb.ch Tel: +41 62 530 35 32 / +41 78 900 17 18