



Weiterbildung Psychosensibles Yoga bei Trauer und Traumatisierung

*für YogalehrerInnen,
PsychotherapeutInnen und
Interessierte*

Praktizieren von **Yoga** kann in Zeiten der Trauer und nach traumatischen Erfahrungen **heilsam** sein und ist dennoch in besonderen Lebenslagen häufig mit Schwierigkeiten verbunden.

Spezifische Rahmenbedingungen können den Einstieg erleichtern, um eine sorglose Teilnahme zu ermöglichen.

In dieser Fortbildung werden Trauer und Trauma fachlich differenziert und verständlich erklärt, so dass diese in die Gestaltung und Umsetzung der Kurskonzepte einfließen können.

Praktische Anregungen für den Unterricht und/ oder die therapeutische Arbeit werden vermittelt und gemeinsam geübt.

Dozentin:

Dipl.-Psych. Lena Schroer
Psycholog. Psychotherapeutin
Yogalehrerin (500h AYA)

Datum/ Uhrzeit:

Sonntag, 26.10.2015 10:00- 17:00 Uhr

Ort: Nicolaidis YoungWings Stiftung
Sternenhaus, Regerstr. 30
81541 München

Preis: 120 €

Anmeldung: l.schroer@mail.de

Weitere Infos 

Psychosensibles Yoga bei Traumatisierungen und Trauer

Eine Fortbildung für YogalehrerInnen, PsychotherapeutInnen und Interessierte

Yoga kann sowohl in Zeiten von Trauer als auch nach traumatischen Erfahrungen heilsam sein. Der sorglose Besuch eines Yogakurses ist jedoch für Menschen in besonderen Lebenslagen häufig mit Schwierigkeiten verbunden. Spezifische Rahmenbedingungen, die Sicherheit und Stabilität vermitteln, können den TeilnehmerInnen den Einstieg in den Kurs erleichtern.

In dieser Fortbildung werden wir uns schwerpunktmäßig mit den Themenbereichen Trauma und Trauer beschäftigen. Auch wenn es wichtig ist, zwischen diesen beiden Lebensthemen zu differenzieren, gibt es doch grundlegende Gemeinsamkeiten in der Gestaltung und Umsetzung der Kurskonzepte. Ich möchte den Teilnehmenden sowohl einen fachlichen Hintergrund als auch praktische Anregungen für den Unterricht und/ oder die therapeutische Arbeit vermitteln, da es wichtig ist, sich an die besonderen Bedürfnisse der Kursteilnehmer anzupassen.

Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf die Förderung der Selbstwahrnehmung, die Anregung von Selbstwirksamkeit und die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele gelegt. Das achtsame Praktizieren kann den Kontakt zum Körper und damit zum eigenen Selbst stabilisieren. Die Verbindung von Atmung, Bewegung und Meditation ist geeignet, einen ganzheitlichen Integrationsprozess anzustoßen. Über die Arbeit mit dem Körper können jedoch verschiedenste Emotionen ausgelöst werden - daher ist es besonders wichtig, ein Bewusstsein über mögliche Auswirkungen und Symptome einer Traumatisierung bzw. eines Trauerprozesses zu erlangen.

Das Sternenhaus der Nicolaidis YoungWings Stiftung ist ein idealer Ort für die Durchführung dieser Weiterbildung.

Die Räumlichkeiten geben Einblicke in eine vertrauensvolle Atmosphäre für die Arbeit mit Trauernden. Auch Yogakurse für Trauernde werden hier durchgeführt und die Yoga-Matten, Blöcke und Decken der Stiftung können gerne genutzt werden, sowie auch die Küche mit warmen und kalten Getränken, Geschirr und der Möglichkeit mitgebrachtes Essen in der Mittagspause zuzubereiten.

Mehr Informationen: [Hilfe für Trauernde – die Nicolaidis YoungWings Stiftung](#)