

Körperorientierte Traumaarbeit

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Ein Trauma ist ein belastendes Ereignis, das von der betreffenden Person mit den zur Verfügung stehenden Mitteln nicht bewältigt werden kann. Der Bezug zum eigenen Körper und der eigenen Körperlichkeit gehen im

Zusammenhang mit traumatischen Erlebnissen häufig verloren. Da der Körper auch ein Ort von Schmerzen und unangenehmen Erinnerungen ist, wird das Körpererleben häufig abgespalten. Daher ist es traumatisierten Menschen beispielsweise oft auch nicht möglich, zur Ruhe zu kommen. Denn in der Ruhe könnten unangenehme Gefühle aufsteigen. In der Aktivität bleiben bedeutet hier, Unangenehmes und Beängstigendes zu vermeiden. Da jedes Erleben auch ein körperliches ist, ist es sinnvoll und notwendig, den Körper in die Therapie mit einzubeziehen.

In diesem Seminar erlernen Sie, traumatisierte Menschen wieder behutsam mit dem eigenen Körper, den Körperempfindungen und Gefühlen in Kontakt zu bringen.

Seminarinhalte:

Grundlagen der Psychotraumatologie (Definition, Diagnostik); Allgemeine Prinzipien im Umgang mit traumatisierten Menschen; Distanzierungs- und Stabilisierungstechniken; Umgang mit Dissoziation; Körperwahrnehmung; Achtsamkeit; Spannungsreduktion; Eigene Bedürfnisse erkennen und äußern; Ressourcenstärkung; Selbstwirksamkeit erleben; Umgang mit Grenzen; Integration von Gefühlen; Imaginative Techniken; Einsatz von Yoga in der Traumaarbeit

Dieses Seminar hat einen starken Praxisbezug. Jedes Thema und jede Intervention werden die Teilnehmer/innen „am eigenen Leib“ erfahren und somit auch mit ihrer eigenen Körperlichkeit und den eigenen Gefühlen in Kontakt kommen. Eine Bereitschaft zur Selbsterfahrung wird vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie eine Decke, dicke Socken und bequeme Kleidung mit.

Das Seminar richtet sich an Menschen mit Heilerlaubnis oder Anwärter/innen.

Dozent/in HP Psy Bettina Wartig: Jg. 1971; Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanztherapeutin, Entspannungstherapeutin, Somatic Experiencing Practitioner, Steptänzerin und Choreografin. Nach 25 Jahren pädagogischem und tanztherapeutischem Wirken in der onkologischen Nachsorge arbeitet sie nun körperpsychotherapeutisch in der Psychosomatik. Besonders die Arbeit mit traumatisierten Menschen liegt ihr hier am Herzen. Seit 2019 unterrichtet Frau Wartig als Dozentin an den Paracelsus Schulen. Als Tanztherapeutin ist ihr Blick auf den Menschen ein ganzheitlicher und auch in ihren Seminaren ist es ihr wichtig, neben fundiertem Fachwissen viele praktische Interventionen zu vermitteln.

Termine:

Sa. 12.07.2025

So. 13.07.2025

Mo. 14.07.2025

Di. 15.07.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

480,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Friedrichsplatz 8
34117 Kassel
Tel. 0561 - 932 47 47**

Seminarnummer:

SSH35120725

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

