

# Körperorientierte Traumaarbeit

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Ein psychisches Trauma ist ein schwerwiegendes Ereignis, das unsere seelische Gesundheit verletzt und mit einem Gefühl von Hilflosigkeit und Entsetzen einhergeht. Es überfordert unsere

Bewältigungsstrategien und verursacht erheblichen Stress. Gerade das Vertrauen und der Bezug zur eigenen Körperlichkeit gehen im Zusammenhang mit traumatischen Ereignissen häufig verloren. Der Körper wird von der sicheren Heimat zum Ort des Schreckens, bei dem das Erleben zum Schutz vor überwältigenden Gefühlen abgespalten wird. 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 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, Empfindungen und Gefühlen in Kontakt zu bringen.

### Seminarinhalte:

- Grundlagen der Psychotraumatologie
- allgemeine Prinzipien im Umgang mit traumatisierten Menschen
- Umgang mit Dissoziation (Distanzierungs- und Stabilisierungstechniken)
- Körperwahrnehmung
- Achtsamkeit, Atem und Spannungsreduktion
- eigene Bedürfnisse erkennen und äußern
- Ressourcenstärkung
- Selbstwirksamkeit erleben
- Umgang mit Grenzen
- Integration von Gefühlen
- Yoga in der Traumaarbeit

Dieses Seminar hat einen starken Praxisbezug. Viele Interventionen 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. 08.03.2025**

**So. 09.03.2025**

**Sa. 15.03.2025**

**So. 16.03.2025**

jew. 10:00-17:00 Uhr

### Preis:

**480,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Herforder Str. 74  
33602 Bielefeld  
Tel. 0521 - 136 80 63**

### Seminarnummer:

**SSH48080325**

### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

