

Körperorientierte Traumaarbeit

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



erheblichen Stress.

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

Termine:

Sa. 15.11.2025

So. 16.11.2025

Sa. 22.11.2025

So. 23.11.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

480,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Am Rathaus 4**

09111 Chemnitz

Tel. 0371 - 51 79 81

Seminarnummer:

SSC09151125

Anmeldemöglichkeiten:

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



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. 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 (Distanzierung- 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.

Die Fortbildung richtet sich insbesondere an Fachkräfte aus beratenden und therapeutischen Berufsgruppen. Kommen Sie zu uns, erweitern Sie Ihr Praxisportfolio und machen neue Klienten/innen auf sich aufmerksam.