

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 Anna Rita Cozzetto: Jahrgang 1967, Mutter zweier erwachsener Söhne, in selbstständiger Lebensführung. 2002 schloss sie ihr Studium der Sozialpädagogik/Sozialarbeit an der GHK Kassel mit sehr gut ab. Seit 2012 arbeitet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Sie begleitet Menschen mit tiefenpsychologischen, humanistischen, energetischen und schamanischen Methoden durch belastende Lebensphasen. Als Dozentin und Mitglied der DGAM wirkte sie an der Entwicklung einer zeitgemäßen Ausbildung zur Meditationslehrerin mit, die sie seit 2019 unterrichtet. Ihr fundiertes Wissen und ihre Erfahrung möchte sie nun an der Paracelsus Schule weitergeben.

Termine:

Sa. 06.09.2025

So. 07.09.2025

Sa. 13.09.2025

So. 14.09.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

480,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Zindelstr. 3-5
37073 Göttingen
Tel. 0551 - 573 47**

Seminarnummer:

SSH34060925

Anmeldemöglichkeiten:

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

