

TRAUMAHILFE NETZWERK
Augsburg & Schwaben e.V.
Stenglinstr. 7
86156 Augsburg

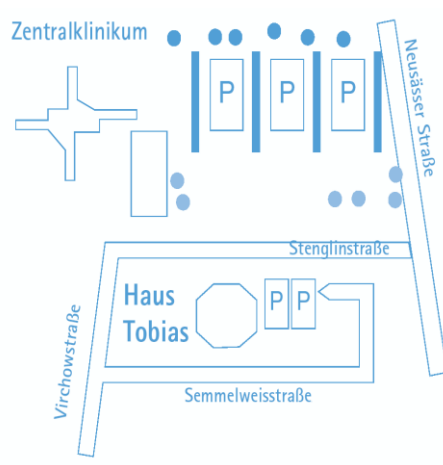
TRAUMAHILFE NETZWERK
Augsburg & Schwaben e.V.
im Haus Tobias
Stenglinstraße 7
86156 Augsburg
Tel.: 0821/44409484
Fax: 0821/44096-40
E-Mail: info@traumahilfe-augsburg.de

Wegbeschreibung

Das Haus Tobias erreichen Sie

- per Straßenbahn:
Vom Hauptbahnhof zu Fuß (10 Min) zum Königsplatz;
mit der Linie 2
Richtung Augsburg P+R West und Stadtbergen;
Haltestelle Stenglinstraße (Dauer ca. 30 Min.).
- per Bus:
Vom Hauptbahnhof mit der Linie 32 direkt zum
Zentralklinikum (Fahrzeit etwa 20 Minuten).
- per PKW:
Bitte folgen Sie den Schildern „Klinikum“ bzw.
Zentralklinikum.

Der Parkplatz **Haus Tobias** ist über die Semmelweisstraße
erreichbar (siehe Plan).



TRAUMAHILFE

AUGSBURG **NETZWERK** SCHWABEN

Traumahasensitives Yoga

oder

Die Kunst der Selbstregulation
und Selbstempfindung.

Samstag 4. November 2017

Eine Einführung für alle,
die mit traumatisierten Menschen arbeiten.

Referentin

Dagmar Härle

Traumatherapeutin,
Yoga-Lehrerin und Practitioner,
Traumasensitives Yoga (TSY) mit eigener
Praxis in Basel

Traumasesensitives Yoga - oder - Die Kunst der Selbstregulation und Selbstempfindung.

Eine Einführung für alle, die mit traumatisierten Menschen arbeiten.

Dass traumatische Erlebnisse Auswirkungen auf das Nervensystem und den Körper haben, wissen und erfahren nicht nur traumatisierte Menschen, sondern auch diejenigen, die mit ihnen arbeiten – oft auch am eigenen Leib. Von Bauch- bis Kopfschmerzen, von apathischen bis übererregten Zuständen und emotionalem wie körperlichem Unwohlsein können diese unwillkürlichen Symptome das Leben Betroffener zur Hölle machen und hilflose Helfer zurücklassen.

Traumasesensitives Yoga wurde am Trauma Center in Boston entwickelt, von Dagmar Härle für die Anwendung in der Traumaexposition weiter nutzbar gemacht und unterstützt Betroffene, wieder in Kontakt mit ihrem Körper zu kommen, sich in Momenten der Übererregung zu beruhigen und sich in Momenten der Dissoziation und Apathie anzuregen und zu stärken. Damit eröffnet sich ein Weg zu einer sanften Form der Selbstregulation, die besonders wertvoll für Menschen, die unter den Folgen komplexer Traumata leiden, ist.

Inhalte:

- Verständnis für die Möglichkeiten der Selbstregulation
- Möglichkeiten der sanften und „sicheren“ Kontaktaufnahme mit dem Körper
- Übungen, Haltungen und Intervention für verschiedene Zustände
- Integrationsmöglichkeiten in der pädagogischen und therapeutischen Arbeit

Literatur:

Dagmar Härle, Körperorientierte Traumatherapie, Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga, Junfermann Verlag
Dagmar Härle, Praxisbuch traumasensitives Yoga, Junfermann Verlag.
D. Emerson, E. Hopper, Trauma Yoga. Probst Verlag

Zielgruppe:

Helfende Berufe, die mit traumatisierten Menschen arbeiten und über Trauma-Grundlagenkenntnisse verfügen.

Wann:

Samstag, 04. November
von 9:30 Uhr – 17:00 Uhr (8 UE)

Wo:

Haus Tobias
Stenglinstr. 7
86156 Augsburg

Kosten:

Normalpreis € 135,00
Frühbucher (bis 30.6.17) € 125,00
Mitglieder im Traumahilfe Netzwerk: € 115,00
(incl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung)

Verbindliche Anmeldung

bis spätestens 18.10.2017

unter Angabe der Daten laut Anmeldeformular

- per eMail an:
info@traumahilfe-augsburg.de
- schriftlich an das Traumahilfe Netzwerk

Nach Erhalt der Anmeldebestätigung überweisen Sie die Teilnahmegebühr bitte auf unser Konto bei der Liga Bank Augsburg:

IBAN: DE18 7509 0300 0000 2520 00

BIC: GENODEF1M05.

Bitte vermerken Sie im Verwendungszweck **2017-11** und den „**Teilnehmernamen**“.

Die Anmeldung ist verbindlich nach Erhalt der Anmeldebestätigung. Bei Rücktritt bis zum 01.10.2017 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 € einbehalten, bei späterer Abmeldung ist keine Rückerstattung möglich, es sei denn, jemand kann von der Warteliste nachrücken.

Anmeldung

bis spätestens 18.10.2017

Ich melde mich für den Kurs
2017-11 (Yoga) verbindlich an:

Name,
Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

eMail: _____

Ausbildung/berufliche
Tätigkeit: _____

Arbeitsstätte: _____

Trauma-Grundlagen-
kenntnisse: _____

Datum, Unterschrift