

**Vertiefungsseminar im Rahmen
traumapädagogischer/traumazentrierter Weiterbildungen**

am 18.04.2024

**Traumasesensitives Yoga
für mehr Selbstfürsorge, Stressprävention
und bewusste Entspannung**

*Ein körperorientiertes Präventionsseminar
für Fachkräfte in traumapädagogischen Arbeitsfeldern*

Bremer Institut für Traumapädagogik

Fort- und Weiterbildungen • Fachberatung

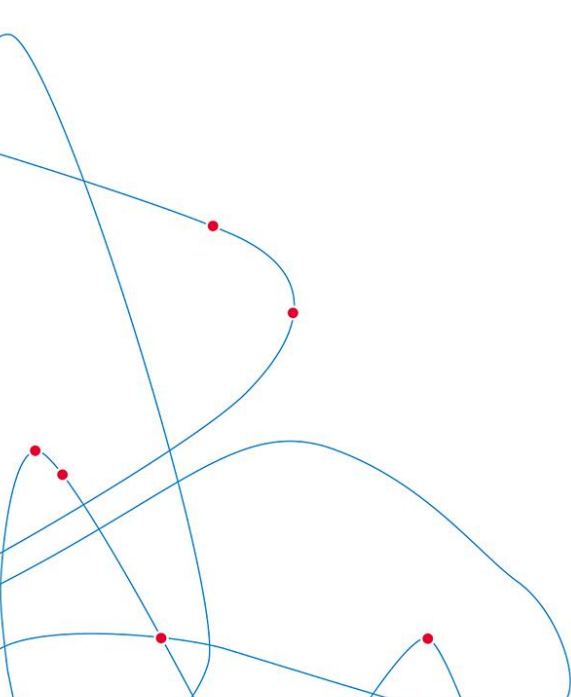
Regina Sängler • Diplom-Psychologin

Telefon 0421 / 20 67 862

Langenstraße 53 28195 Bremen

kontakt@traumapaedagogik-bremen.de

www.traumapaedagogik-bremen.de



Traumasesensitives Yoga

für mehr Selbstfürsorge, Stressprävention und bewusste Entspannung

Ein korperorientiertes Praventionsseminar für Fachkräfte in traumapädagogischen Arbeitsfeldern

Selbstfürsorge und Prävention von Berufsrisiken sowie Stressbewältigung ist für Fachkräfte in sozialen Berufen gerade in den letzten Jahren ein sehr wichtiges Thema (geworden). (Traumasensitives) Yoga kann hier eine gute Unterstützung bieten.

Im ersten Teil des Seminars wird eine Einführung ins Yoga vermittelt – vorrangig praktisch, aber auch theoretisch durch Hintergrundwissen und Inspirationen aus der Yogalehre.

Die Teilnehmenden können Yoga als Tool für sich entdecken, die Selbstwahrnehmung zu schulen und zu verfeinern, innere Gelassenheit und Stabilität als Ausgleich zu den Anforderungen des Arbeitsalltags zu finden sowie Yoga als bewusste Stress- und Burnout-Prävention zu nutzen. Es wird außerdem eine kleine Sammlung alltagstauglicher Übungen und Techniken erarbeitet, die unkompliziert und eigenständig privat und im Beruf genutzt werden können.

Der zweite Seminarteil befasst sich mit dem Schwerpunkt Trauma und Yoga und vermittelt Einblicke ins traumasensitive Yoga. Dieser Yogaweg unterscheidet sich vom klassischen Hatha Yoga und ist angepasst an die Situation Trauma. Er ermöglicht einen körperorientierten Zugang und kann zur Brücke für traumatisierte Menschen werden, um das Gefühl des von sich und der Welt Getrenntseins zu überwinden und Selbstwahrnehmung, das sich selbst Spüren und Begegnen zu schulen.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Kennenlernen und Erfahren von Übungen und Techniken, die auch in der Arbeit mit durch Trauma Betroffene eingesetzt werden können.

Datum: 18.04.2024, 10 -18.00 Uhr

Dozentin: Kristin Laurenz
Sonderpädagogin, Yogalehrerin/ -therapeutin

Ort: Bremer Institut für Traumapädagogik, Langenstr. 53, 28195 Bremen

Mitbringen: Yogamatte und Meditationskissen wenn vorhanden, Decke

Kosten: 160,-€

Anmeldeschluss: 08.04.2024

Unser Kleingedrucktes:

- Die Anmeldung zum Vertiefungsseminar erfolgt per Email an orga@traumapaedagogik-bremen.de . Das Bremer Institut für Traumapädagogik führt eine Anmelde- und eine Warteliste. Mit einer Anmelde-Bestätigung erfolgt die Aufforderung zur Zahlung der Seminarkosten. Erst nach Eingang des Teilnahmebetrags auf unser Konto erfolgt eine Teilnahme-Bestätigung und die Anmeldung gilt als verbindlich.
- Bei einer Stornierung seitens der Teilnehmer:in bis zum 31.03.2024, wird eine Bearbeitungsgebühr von 15€, vom 01.04. bis 17.04.2024 werden 50% des Tagungsbeitrags erhoben; danach ist die vollständige Seminargebühr zu entrichten.
- Sofern das Seminar aus Gründen höherer Gewalt abgesagt werden muss, werden die Gebühren rückerstattet. Es bestehen keine weiteren Verpflichtungen der Veranstalterin gegenüber den Teilnehmer:innen. Die Anmeldungen bleiben hingegen gültig, falls das Seminar verschoben werden muss.
- Das Weiterbildungsseminar ist von der Umsatzsteuerpflicht nach § 4 Nr. 21 a) bb) Umsatzsteuergesetz (UStG) befreit.