



# Trauma-sensitives Yoga

## SANFTE HEILUNG DURCH KÖRPERORIENTIERTE TRAUMATHERAPIE

Mit Dagmar Härle\* (D)



**W**enn ein Mensch traumatische Erfahrungen gemacht hat, kann es eine grosse Herausforderung darstellen, im Körper zu „bleiben“, da unkontrollierbare Erinnerungen unbeherrschbare Körperreaktionen auslösen. Diese können so beängstigend sein, dass sie sich vom körperlichen Erleben abspalten, das heisst, dass sich ein Gefühl der Taubheit oder Nichtexistenz von Körperteilen, ganzen Körperregionen oder des gesamten Körpers einstellt.

Der Körper ist kein sicherer Ort! Eine teilweise oder vollständige Dissoziation vom körperlichen Erleben macht es dem Betroffenen sowohl im Alltag wie auch in der Therapie schwer, den Körper als Ressource zur Selbstberuhigung und Affektregulation zu nutzen. Diese Menschen brauchen eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Form der körperorientierten Begleitung, um ihren Kör-

wurde. Die Methode ist inzwischen fester Bestandteil der Traumatherapie am Traumacenter und beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Traumaforschung und Bindungstheorie. Dagmar Härle hat die Methode weiterentwickelt, so dass sie neben dem Unterrichten von TSY auch in der Einzeltherapie für die Prozessbegleitung nutzbar ist. Im trauma-sensitiven Yoga üben wir

---

**«Traumasensitives Yoga hilft,  
sich traumatischen Erinnerungen zu stellen.»**

---

per wieder als sicheren Ort wahrnehmen zu können. Es empfiehlt sich daher, die Annäherung an Körperempfindungen auf sanfte Weise zu gestalten.

Trauma-sensitives Yoga (TSY) ist eine körper- und bewegungszentrierte Methode, welche am Traumacenter Brookline von Bessel van der Kolk, David Emerson und seinem Team für den Unterricht von TSY-Gruppen entwickelt

gemeinsam mit dem KlientInnen Haltungen (Asanas) und Atemkontrolle (Pranayama), was vor allem dem Bewältigen des traumatischen Stresses Rechnung trägt. Es geht weder um Sport noch um Leistung, der Fokus liegt im Training von achtsamem Wahrnehmen körperlicher Empfindungen, die Betroffenen dabei unterstützen, emotionale und körperliche Reaktionen beobachten zu können, ohne von ihnen über-

### Datum

4. - 5. Oktober 2019  
(Freitag - Samstag)

### Kurszeiten

10.00 - 13.00 und  
14.30 - 17.30 Uhr

Kosten CHF 480.-

Kursort Zürich

Sprache Deutsch

### Zielgruppe

Der Kurs ist offen für alle, die sich für diese körper- und bewegungszentrierte Methode des traumasensitiven Yoga interessieren und diese in ihre therapeutische Arbeit integrieren möchten. Vorkenntnisse im Yoga sind für die Teilnahme an diesem Kurs nicht erforderlich.

### Kursbedingungen

Die schriftliche Anmeldung mit dem Talon auf der Rückseite ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

schwemmt und überwältigt zu werden. Der "bottom-up" Ansatz geht davon aus, dass wir über den Körper posttraumatische Symptome verändern können und nicht nur "top-down" über verändertes Denken und kognitive Prozesse. Mit TSY eröffnen wir einen Übergangsraum, in dem ausprobiert und erforscht werden darf, in dem es kein Richtig oder Falsch gibt. Die achtsame und behutsame Yogapraxis des trauma-sensitiven Yoga hilft den KlientInnen, ihr Körpergewahrsein wieder zu gewinnen, im Hier und Jetzt zu sein und zu beobachten ohne zu reagieren. Dies sind Grundvoraussetzungen, um sich den traumatischen Erinnerungen stellen zu können.

bleiben und den Körper auf sichere Weise zu spüren. Wir üben eine Fülle von Yogahaltungen auf dem Stuhl, Atemübungen und Achtsamkeit, so dass wir unser Vorgehen auf die räumlichen Gegebenheiten wie auch die Bedürfnisse des Gegenübers abstimmen können. Wir lernen, wie wir mit unseren KlientInnen ein persönliches Programm erarbeiten können.

---

**«Jenseits von richtig und falsch  
liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.»**  
(Rumi)

---

Das zweitägige Training beruht auf dem von Dagmar Härle verfassten Grundlagenbuch „Körperorientierte Traumatherapie – Sanfte Heilung mit trauma-sensitivem Yoga“, erschienen im Junfermann Verlag. Wir lernen die TSY-Tools kennen, erfahren, wie Anleitungen so zu formulieren, dass wir Wahlmöglichkeiten, Sicherheit und Kontrolle vermitteln können. Wir erarbeiten uns einen „interozeptiven“ Sprachgebrauch, der den KlientInnen hilft, im Hier und Jetzt zu

*Dagmar Härle arbeitet seit über 25 Jahren als Coach, Gesprächstherapeutin und Beraterin für Firmen und Privatpersonen. Nach ihrem SE- und EMDR-Training absolvierte sie das Masterstudium in Psychotraumatologie an der Universität in Zürich. Als Yogalehrerin unterrichtet sie seit 10 Jahren Yoga. Bereits während des Masterstudiums begann sie, in ihrer eigenen Praxis Yoga in die Traumatherapie einfließen zu lassen. Sie implementierte Elemente aus dem Yoga bei ihren Patienten in der Einzeltherapie und bot sensitive Yoga-Gruppen an. Die vertiefende Weiterbildung zum cert. TCTSY-Facilitator (TC steht für Traumacenter) bestätigte sie, diesen Weg weiterzugehen und ihr Wissen aus der Psychotraumatologie, SE und Yoga in ihrem Buch zu veröffentlichen. Sie unterhält in Basel eine Praxis für körperorientierte Traumatherapie und bietet Weiterbildungen in TSY an.*

Trauma-sensitives Yoga Aufbaukurs: 29./30. November 2019

**ANMELDE TALON:** Ich melde mich hiermit gemäss den vorne genannten Bedingungen verbindlich an für das zweitägige Training «Trauma-sensitives Yoga» mit Dagmar Härle vom 4. – 5. Oktober 2019:

Name ..... Vorname .....

Strasse ..... PLZ/Ort .....

Beruf ..... Telefon .....

E-Mail ..... Fax .....

Ort/Datum ..... Unterschrift .....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich  
oder faxen an: 044 218 80 89 • Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch