



Trauma-sensitives Yoga (Aufbaukurs)

Mit Dagmar Härle*, D



Nach dem 2-tägigen Grundlagenkurs vertiefen wir nun die Grundsätze des Trauma-sensitives Yoga (TSY), erweitern unsere Asana- und Pranayamakompetenz und verfeinern einen interozeptiven Sprachgebrauch, der den Teilnehmenden hilft, im Hier und Jetzt zu bleiben. So können sie ihren Körper auf sichere Weise spüren.



In diesem Aufbaukurs steht das Üben einer Fülle von TSY-Tools im Zentrum: erweiterte Yogahaltungen, Atemübungen und Achtsamkeit, so dass die Arbeit mit TSY immer auf die räumlichen Gegebenheiten sowie auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt werden kann. Wir lernen,

wie wir mit unseren Klientinnen und Klienten Ressourcen erarbeiten und Yogaübungen zum Beenden von Dissoziation wie auch zur Affektregulation nutzen können. Aus diesen erarbeiteten Ressourcen stellen wir gemeinsam ein persönliches Programm zusammen, das auf die Bedürfnisse

Der Körper soll wieder bewohnbar und zum sicheren Ort gemacht werden.

DATUM

29. - 30. November 2019
(Freitag - Samstag)

KURSZEITEN:

Jeweils von
10.00 - 13.00 und
14.30 - 17.30 Uhr
Insgesamt 12 Weiterbildungs-
stunden

ORT:

Zentrum für Innere Ökologie,
Zürich

KOSTEN: CHF 480.-

SPRACHE: Deutsch

BEDINGUNGEN:

Vorherige Teilnahme an einem
TSY-Basiskurs

KURSBEDINGUNGEN

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem Talon 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.

unseres Gegenübers abgestimmt ist. In diesem Kurs wird auch eine Form der bildlichen Darstellung des Body-Scans gezeigt. Das Bild der Körperlandschaft des Betroffenen zeigt dissoziative, taube, oder angespannte Regionen und ermöglicht es, Übungen noch gezielter auszuwählen und Betroffene dabei zu unterstützen, ihren Körper wieder zu bewohnen.

**«Die Suche nach Sicherheit ist
essenziell, um dem Individuum
Gelegenheit zur Erholung zu geben.»**

A. Fogel

Inhalte:

- Erweiterte Asana- und Pranayamapaxis (Haltungen und Atemübungen)
- TSY ressourcenorientiert einsetzen
- Ein individuelles Programm erarbeiten
- TSY-Elemente zur Affektregulation nutzen
- Möglichkeiten, TSY bei Dissoziation nutzen
- Body-Scan
- Aufbau von Ressourcen
- Selbstfürsorge

*** 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. TCT-SY-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.

Der Fokus vom TSY liegt im Training von achtsamem Wahrnehmen körperlicher Empfindungen.



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für den Aufbaukurs **«Trauma-sensitives Yoga»** mit Dagmar Härle vom 29./30. November 2019:

Name Vorname.....

Strasse PLZ/Ort.....

Beruf Telefon.....

E-Mail Fax.....

Ort/Datum Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum Schweiz, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich oder faxen an: 044 218 80 89
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch