

# Traumasesensibles Yoga

im Umfeld mit Menschen älterer Generation

## Information:

Dipl. Psych. Regina Weiser & Dr. Anika Meckesheimer

Trauma-Yoga-im-Alter@gmx.de

Anmeldung:

[www.traumasensiblesyoga.de](http://www.traumasensiblesyoga.de)



24.-26. Februar 2023

plus Einführungsseminar für traumasensibles Yoga

TAO Zentrum | Sundgaullee 39 | 79111 Freiburg

# Traumasesensibles Yoga in der Begleitung von Menschen älterer Generation

Traumasesensibles Yoga ist wahrnehmungsorientiert. Es lädt dazu ein, die oft vernachlässigten Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers sanft zu erspüren, wahrzunehmen und sich liebevoll mit allem zu verbinden, was zu uns gehört.

Die heutigen Alten sind in einer Zeit geboren, in der sie zumeist noch den Krieg und seine Folgen, schwarze Pädagogik und/oder traumatisierte Eltern erlebt haben. Gleichzeitig hat diese Generation jedoch auch die sogenannte Leistungsgesellschaft mit aufgebaut, hart-sein und nichts fühlen, war damals oft die Devise. Nicht selten begünstigt eine frühkindliche Traumatisierung eine demenzielle Entwicklung. Wenn die physischen Kräfte nachlassen, melden sich oftmals auch die abgelehnten Gefühle von damals.

Die Fortbildung ist in zwei Teile gegliedert: Im ersten TSY-Grundlagenseminar werden die körperlichen Wirkungen eines Traumas, die komplementäre Beziehung zwischen Trauma und Yoga sowie die therapeutischen Möglichkeiten eines wahrnehmungsorientierten Yoga vorgestellt. Im Umgang mit Trigger-Situationen wird angeleitet, in einen bewussten Kontakt mit diesen zu treten, um den eigenen Körper wieder als „sicheren Ort“ erleben zu können. Unsere drei Energiequellen – Bewegung, Atem und Bewusstsein – werden einzeln und in ihrem Zusammenwirken erforscht. Die Teilnehmenden lernen Übungen im Sinne einer *Top-Down-Wirkung* (vom Geist zum spürenden Körper) kennen, wie z.B. Affirmationen und Visualisierungs-Übungen. Ebenso werden *Bottom-Up-Wirkungen* (vom Körper zu Geist) erprobt, das sind Bewegungs-Übungen, die neben der Körpererfahrung auch eine neue Gefühls- und Gedanken-Ausrichtung vermitteln. Dieses Seminar ist als Präsenzkurs, über Livestream oder als Onlinekurs möglich.

Kosten: 385 Euro Anmeldung über [www.traumasensiblesyoga.de](http://www.traumasensiblesyoga.de)

Das zweite Seminar ist einerseits als ein Ergänzungsmodul des Ausbildungsinstituts für Traumasesensibles Yoga konzipiert. Absolventen dieser Ausbildung, die bereits die Grundlagen des TSY kennen und nur am 2. Seminar interessiert sind, ist der Preis 350 Euro. Für MitarbeiterInnen in der Altenpflege oder andere Interessierte, die nicht an der kompletten TSY-Ausbildung teilnehmen wollen, ist das erste Grundlagenseminar Voraussetzung für das spezifische Seminar zum Thema Altern. Wir bieten es im Doppel-Pack zum reduzierten Preis an. Es bietet sowohl für vorwiegend kognitiv verbal arbeitende PsychologInnen, SozialarbeiterInnen o.ä. als auch für vorwiegend körperorientierte HeilerInnen, YogalehrerInnen und andere Seelen- oder Körpertherapeut\*Innen usw. ergänzende Anregungen.

Am zweiten Wochenende werden die Leitlinien des TSY auf den Alltag der heute alt gewordenen Generation übertragen und interaktiv besprochen. Achtsamkeit in der Ausführung, subtiles Wahrnehmen und Spüren der eigenen Grenzen bedürfen gerade im Prozess des Älter-Werdens einer besonderen Pflege. Die Alzheimer-Gesellschaft empfiehlt seit Jahren Yoga, denn achtsam ausgeführtes Yoga und geführte Wahrnehmungsübungen können helfen, aus schweren Gedanken und Gefühlen in die Gegenwart zurückzukommen. So können im hier und jetzt neue Möglichkeiten und Entscheidungs-Freiheiten gesehen werden. Manchmal ist eine Ermutigung notwendig, um die noch vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten zu erkennen und zu forschen. Eine begleitete Fokussierung auf die gegenwärtige Körperempfindung kann helfen, immer mehr Gespür für den eigenen Körper, seine Ausdrucksweise und die eigene Geschichten zu bekommen. So kann die Angst vor Trigger-Situationen reduziert und der Körper und das eigene Innenleben immer mehr zum „sicheren Ort“ werden. Die Erfahrung, über körperliche Bewegung Einfluss auf Gedanken und Gefühle nehmen zu können, schützt vor Hilflosigkeitsgefühlen. Für ältere Zeitgenossen spielen die Möglichkeiten über den Geist auf den Körper zu wirken eine wichtigere Rolle.

Die Yoga-Philosophie auf der Grundlage des achtgliedrigen Pfades bietet hilfreiche Impulse, um den Blick auf diejenigen Fähigkeiten zu lenken, die im Alterungsprozess zunehmen, wenn sie gepflegt werden. Im Alter fällt es leichter, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, so kann ein Sinn-stiftender Transformationsprozess eingeleitet werden, der durch alte Wunden zu einem posttraumatischen Wachstum führt. Die gestiegene Fähigkeit zu Abstand und Ruhe gibt dem Alter die ihm gebührende Würde zurück und kann auch für Jüngere eine heilsame Ausstrahlung besitzen.

Kosten: Beide Seminare zusammen kosten 650 Euro



Dipl. Psych. Regina Weiser  
Psychotherapeutin (DGIP)  
Traumatherapeutin (PITT)  
Yogalehrerin (MYI)  
Dozentin und Autorin  
Tel. 0761/42996200



Dr. Anika Meckesheimer  
Soziale Psychologie für Gruppen  
und Institutionen (UAM Mexiko),  
Yogalehrerin,  
Yoga- Traumatherapeutin  
Tel. 0761/2023431

# Traumasesibles Yoga in der Begleitung von Menschen älterer Generation