

Trauma-sensibles Yoga

Sich im eigenen Körper wieder sicher fühlen



Eine Traumatisierung kann unsere Selbstwahrnehmung, unsere Beziehung zu unserem Körper, zu Mitmenschen und zur Welt verletzen. Ein sicheres Lebens- und Körpergefühl bedeutet: Eigene Grenzen wahrnehmen und dafür eintreten. Dazu braucht es die Fähigkeit, Unterschiede wahrzunehmen. Was ist angenehm, was unangenehm? Trauma-sensibles Yoga (TSY) ist ein Übungsweg in der täglichen Balance von Nähe und Distanz freier zu agieren. Erkenntnisse aus der Trauma-Forschung helfen, Symptome sowie die eigene Beziehungskompetenz einzuordnen. Diese Fortbildung verbindet ressourcenstärkende und kompetenzfördernde Übungen mit körperbasierten Achtsamkeitsübungen aus dem Yoga. Hinzu kommt eine spirituelle Ebene: Ohnmachtserfahrungen stellen unser Menschen- und Weltbild radikal in Frage. So wird die Frage nach „Sinn“ zu einem entscheidenden Resilienzfaktor.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Er ist kein Therapieersatz.

Material: Fitnessmatte oder Yogamatte, bequeme Kleidung.

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich als Weiterbildung an Seelsorger:innen, Berater:innen, Coaches, Personal Trainer und Interessierte.

Leitung: Dr. Isolde Macho, K. Giridharan

Kursgebühr: 289 € plus Unterkunft und Verpflegung

Termin: .29.06 – 2.07. 2026

Ort: Evangelisches Kloster Schwanberg

Anmeldung und Info zu U/V: rezeption@schwanberg.de