

TreYoga - Trauma Release Yoga

entwickelt von Mag. Romana

...ist eine traumainformierte, körperorientierte Wahrnehmungspraxis, die die Sicherheit und Präsenz im Körper, das Gefühl für gesunde Grenzen und die Verbindung von Geist, Emotionen und Körper stärkt. Das Körper- und Bewegungsbewußtseins wird geschult und erweitert. TreYoga erhöht das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Kontrolle und hilft daher traumatherapeutische Prozesse vorzubereiten, diese sanfter erleben und vertiefen zu lernen.

- traumasensibel
- wahrnehmungs- statt leistungsorientiert
- achtsam
- raumgebend
- bewertungsfrei
- individuell
- transformativ
- stressreduzierend
- selbstreflexiv

Zielgruppen:

Für alle geeignet, die an Symptomen von PTBS leiden, hochsensibel und/oder Burn Out gefährdet sind bzw. an Burn Out Symptomen leiden. Für Menschen, die sich entspannen und ihren Körper bzw. dessen Signale differenzierter wahrnehmen lernen wollen. Für Menschen in helfenden Berufen, als Erweiterung der Selbstfürsorgemöglichkeiten und Reduktion der Gefahr der sekundären Traumatisierung.

Als Weiterbildung für

- Yogalehrer:innen, die an einem traumasensiblen Ansatz interessiert sind
- Therapeut:innen
- Traumapädagog:innen
- alle Berufsgruppen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten
- Für Menschen in helfenden Berufen, als Erweiterung der Selbstfürsorgemöglichkeiten und Reduktion der Gefahr der sekundären Traumatisierung und zur Vorbereitung, um körper- und bewegungsorientiert zu arbeiten.

Gesamtumfang als Weiterbildung:

- Traumakompetenz 1 und 2
- 3 Module TreYoga

Ziele und Inhalte:

- Psychoedukation: PTBS Symptome und deren Sinn erkennen, einordnen lernen, Wahrnehmung erweitern
- Wissen um Trauma und Symptome, sowie
- das Nervensystem und die Polyvagaltheorie
- Dissoziation erkennen und unterbrechen lernen
- Toleranzfenster des Nervensystems vergrößern
- Selbstakzeptanz und -achtung steigern
- Resilienz stärken
- Übungen zur Affektregulation, Stabilisierung und Ressourcenaufbau lernen
- therapeutisches Arbeiten vorbereiten und erleichtern