



Traumatherapie

achtsame Schritte zurück ins Leben

Ein Trauma ist eine psychische Verletzung, die bleibt, wenn uns *eine Erfahrung überwältigt* hat.

Weil wir nicht alle Eindrücke davon verarbeiten können, spaltet unsere Psyche Teile davon ab und diese bleiben dann als „zersplitterte Erfahrungsreste“ in uns.

Eine so verletzte Psyche braucht eine zugewandte Trauma-Heilung.



In einer Traumatherapie führt der Weg zurück zu unserer Ganzheit über die Integration der Erfahrung.

Mittlerweise gibt es verschiedene erfolgreiche Ansätze, um mit Traumata therapeutisch umzugehen. Allen gemeinsam ist die Verbindung von:

- Einbeziehung des Körpers,
- Ressourcenarbeit und
- innere Achtsamkeit.

*Wir sind dafür gemacht, mit Schwierigkeiten umzugehen.
Wir brauchen nur den Raum dazu.*

Themen der Fortbildung:

Theorie:

- Traumaursachen und -folgen
- Entwicklungstraumata: Erfahrungen der frühen Kindheit
- Hilfreiche Ansätze: die modernen Traumatherapien

Praxis:

- Innere Anteile und Ressourcenarbeit
- Imagination, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung



Dozentin: Annette Reiche, HP (Psych.).

Termin: 17./18. Mai 2025, Sa. 10-18.30 h und So. 10-17 h.

Kosten: 296€ / 266€ ermäßigt.

Infos und Anmeldung: