



# 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 hat es in der weiteren Lebensbewältigung schwerer.



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

Mittlerweise gibt es verschiedene erfolgreiche Ansätze, um mit Traumen 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

**TERMIN:** 12.-14. März 2021, Fr. 18-21 h, Sa. 10-18 h und So. 10-15 h.

**KOSTEN:** 226€ / 203€ ermäßigt.

**DOZENTIN:** Annette Reiche, HP (Psych.).



Ich melde mich verbindlich für das Seminar "Traumatherapie" 2021 an.

Diese Anmeldung ist erst gültig mit Überweisung in voller Höhe der Kursgebühr. Bitte überweisen Sie die Seminargebühr auf das Schulkonto: psychotera, Babette Dreyer, IBAN: DE43680900000017680706, BIC: GENODE61FR1.

\*10% Ermäßigung für Frühbucher (bis 4 Wochen), Schüler der psychotera Heilpraktikerschule und pro mitgebrachten Teilnehmer (näheres auf Anfrage). Durch diese Anmeldung gibt es keinen Rechtsanspruch auf einen Teilnehmerplatz.

Name

E-Mail

Adresse

Telefon

Datum, Ort

Unterschrift