



Ausbildungsinhalte der Grundausbildung in Traumasensiblen Yoga

(Nicole Witthoefft, 15.05.2026)

Termine:

Freitag von 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr am 23.10., 13.11., 27.11.2026 und 15.01., 29.01.2027

Samstag von 10-14.30 Uhr am 27.02.2027 insgesamt: 30UE zuzüglich begleiteter Kleingruppenarbeit

Detaillierte Übersicht der Ausbildungsinhalte:

Schocktrauma und Entwicklungstrauma

Trauma als Regulationsweg des Nervensystems

Die neuronalen Zusammenhänge einer Traumatisierung

Das Toleranzfenster unseres Nervensystems

Bindung und Bindungsverletzungen als Traumaprozesse

Orientierung und Sicherheit als Kernbedürfnisse nach Traumaerfahrungen

Posttraumatisches Wachstum und Ressourcenarbeit

5 UE

Die Praxis des Traumasensiblen Yoga und die Regulation des

Nervensystems mittels Atem, Körperarbeit (Asana) und Meditation

Die Wichtigkeit der körperorientierten Arbeit nach Traumaerfahrungen

Die 8 Prinzipien des Traumasensiblen Yogas

Eine Fülle praktischer Interventionswerkzeuge

Atemarbeit in der Regulation nach Traumaerfahrungen

18 UE

Orientierung, Bindung, Grenzwahrung im Yogaunterricht und in der Einzelbegleitung von Menschen mit Traumaerfahrungen

Eine traumasensible Anleitung des Yogaunterrichtes, Beispiele und Prinzipien

2 UE

Gemeinsame Praxiszeit, um die traumasensible Anleitung und Erstellung von Übungseinheiten zu üben

5 UE

Zusätzlich werden im Seminar Kleingruppen gebildet und gut begleitet, um miteinander die Praxis des Traumasensiblen Yogas und die Anleitung von kleinen Einheiten/Meditationen zu erlernen.

Die Grundausbildung in Traumasensiblen Yoga befähigt Traumasensibles Yoga anzuleiten und Menschen in der Einzelarbeit mit dem Handwerkszeug gut und sicher zu begleiten.

Diese Fortbildung ist besonders geeignet für YogalehrerInnen und Menschen, die alle Formen von therapeutischer (Körper-)Arbeit einzeln oder in Gruppen praktizieren.

Nicole Witthoefft · Hein-Kröger-Straße 35 · 22589 Hamburg

Fest 040 33986029 · Mobil 0176 62700208

nicole@nicolewitthoefft.com · www.nicolewitthoefft.com