



Grundausbildung Traumasensibles Yoga in 2025

(30UE zuzüglich betreuter Kleingruppenarbeit)

Termine :

Freitag von 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr am 04.04., 25.04., 09.05., 06.06. 11.07.2025,

Samstag von 10-14 Uhr am 21.06. (Praxistag)

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 körperorientierte Arbeit nach Traumaerfahrungen
Die 8 Prinzipien des Traumasensiblen Yoga
Eine Fülle praktischer Interventionswerkzeuge
Atemarbeit in der Regulation nach Traumaerfahrungen
18 UE

Orientierung, Bindung, Grenzachtung 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 begleitet, um miteinander die Praxis des Traumasensiblen Yoga und die Anleitung von kleinen Einheiten/Meditationen zu erüben.

Die Grundausbildung in Traumasensiblen Yoga befähigt Traumasensibles Yoga anzuleiten und Menschen 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