



Yoga – Trauma – Havening

Achtsamer Umgang mit traumatischen Belastungen und
Rückkehr zu tiefer Verbindung mit dir selbst

Juli 13, 2023, 18:30 – Juli 16, 2023, 16:00
Flüeli-Ranft, Schweiz

Als Seminarleitung, Coach und Yogaexperte*in ist es immer wichtiger, dass du auch Trauma informiert bist, um den heutigen Anforderungen in der Begleitung von Menschen gerecht zu werden.

Das Seminar vermittelt Grundlagenkenntnisse was Trauma ist, die Voraussetzungen, dass Trauma entstehen kann und bietet wirksame Selbst-Regulierungs-Techniken und angepasste, spezifische Yogapraxis.

Preis: CHF 690 (exl. Übernachtung und Vollpension)

Unterkunft und Verpflegung (3 Malzeiten):

Zwischen CHF 120 (DZ) – CHF 160 (EZ) pro Person/pro Nacht. Es kann auch im Wohnwagen oder Zelt übernachtet werden. Bitte wende dich direkt ans ZentrumRanft <https://zentrumranft.ch>

ANMELDUNG info@compassion-voice.ch/ 079 710 17 78

Kursleitung:



Remo Rittiner, Yogatherapieexperte
Gründer des Ayur Yoga Centers in Zürich,
HeartMath®Therapeut, Begründer der
Herzmeditation.
www.ayur-yovga.ch



Simone Anliker, Master Practitioner
in NARM, CNVC Trainerin für Gewaltfreie
Kommunikation, Havening Techniques® Trainerin
Global Dyad Meditation Teacher.
www.havening-schweiz.ch
www.simoneanliker.com



Yoga – Trauma – Havening

Juli 13, 2023, 18:30 – Juli 16, 2023, 16:00
Flüeli-Ranft, Schweiz

INHALTE:

Das Seminar vermittelt Grundlagenkenntnisse was Trauma ist, die Voraussetzungen, dass Trauma entstehen kann und bietet eine wirksame Trauma- Techniken.

Du lernst...

- was Trauma ist
- was trauma-informiert, trauma-sensitiv und trauma-integriert bedeutet
- wie Trauma im Gehirn abgespeichert wird, unser Leben, unsere Kommunikation und unsere Gesundheit beeinflusst
- Traumareaktionen schneller zu erkennen und besser damit umzugehen
- Meditationstechniken (Dyaden-Meditation, Herzmeditation, u.a.) kennen
- **Angepasste, spezifische Yogapraxis für Menschen mit traumatischen Erfahrungen um:**
 - Dich zu erden und deinen Körper bewusst zu spüren
 - deine Grenzen bewusst wahrzunehmen und zu formulieren
 - Dich im Hier und Jetzt zu verankern mit spezifischen Atemtechniken
 - Dein Nervensystem optimal zu entspannen und den Vagus Nerv zu aktivieren
 - Deine Ressourcen zu spüren und zum Ausdruck zu bringen
 - die innere Verbundenheit zu stärken und die tieferen Bedürfnisse wahrzunehmen

Das Seminar kann einzeln oder als Teil von «Embrace – 3 x 3.5 Tage Intensivtraining» gebucht werden. Weitere Infos: <https://simoneanliker.com/de/event/embrace-2023/>

Kurszeiten:

Donnerstag: 18.30 – 21.30 Uhr

Freitag: 9.15 - 18.00 Uhr

Samstag: 9.15 - 18.00 Uhr

Sonntag: 9.15 - 16.00 Uhr