Erschienen am 26.03.2015
296 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-379-9

Dagmar Härle

# Körperorientierte Traumatherapie

## Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga

Wenn wir über Trauma sprechen, steht meist das Ereignis, die erzählbare Geschichte, im Mittelpunkt. Ein Trauma ist jedoch vor allem ein Erlebnis, das dem Körper widerfahren und dort gespeichert worden ist. Deshalb kommt man allein mit kognitiv orientierten therapeutischen Zugängen bei vielen Patienten nicht weiter.

Ihre Erfahrungen als Traumatherapeutin und Yogalehrerin sowie eine Ausbildung in traumasensitivem Yoga (TSY) bei David Emerson ermutigten die Autorin, die Grundsätze des TSY auf das Eins-zu-Eins Setting zu übertragen. Sie stellt Asanas und Atemübungen vor, die sich zur individuellen Prozessbegleitung komplex traumatisierter Patienten eignen. Betroffene können so behutsam lernen, ihren Körper wieder zu spüren und ihre Affektregulation zu verbessern.

Dagmar Härles Buch eröffnet einen Raum, in dem sich traditionelle indische Konzepte des Yoga (Osten) und moderne Erkenntnissen aus der Psychotraumatologie (Westen) begegnen.

# Autorenprofil

## Dagmar Härle

Dagmar Härle, Master of Psychotraumatologie (Univ. Zürich), Somatic Experiencing (SE), EMDR, cert. Fachsupervisorin Traumatherapie (GPTG), cert. Facilitator traumasensitives Yoga (TSY), Ernährungswissenschaftlerin, DVNLP Lehrtrainerin und Lehrcoach. Langjährige Tätigkeit als Coach und Traumatherapeutin in eigener Praxis in Basel. www. trauma-institut.eu

# Pressestimmen