



Erschienen am 28.11.2016  
264 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-579-3

Dagmar Härle

## Praxisbuch traumasensitives Yoga

Über die heilende Wirkung von Yoga bei komplexen Traumata  
Mit einem Vorwort von David Emerson

Traumasensitives Yoga ermöglicht es, selbst aktiv zu werden, um zu einem entspannten, sicheren und selbstgesteuerten Lebensgefühl (zurück) zu finden. Im Unterschied zum üblichen Yogaunterricht, in dem das Programm klar vorgegeben ist, werden die Übenden ermutigt, die eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen. So entsteht Raum für Entscheidungsfreiheit und Selbstbestimmung – ein Gegensatz zu einer traumatisierenden Erfahrung.

Dieses Buch bietet eine Fülle von Beispielen und praktischen Anleitungen, die Betroffene in der Therapie ebenso wie zu Hause nutzen können. Therapeuten finden hier einen Leitfaden für eine körperorientierten Methode, die die Selbstwirksamkeit und Affektregulation von Traumapatienten fördert.

## 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](http://www.trauma-institut.eu)