

# Traumasesensibles Yoga für Kinder

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Dauerhaft erlebter Stress und traumatische Erfahrungen hinterlassen in der Entwicklung von Kindern deutliche Spuren. Je früher die Belastungen sind, umso gravierender sind die Auswirkungen, die sich in verschiedenen

körperlichen und psychisch/emotionalen Auffälligkeiten zeigen. Dies betrifft die emotionale Entwicklung, damit das Bindungsverhalten und die soziale Entwicklung, die kognitive Entwicklung, die Affektregulation und die körperliche Entwicklung. Das traumasensible Yoga zielt darauf ab, die Kinder wieder ein Gefühl für sich selbst entwickeln zu lassen, sodass sie sich und ihre Bedürfnisse spüren und ausdrücken können. Die achtsamen und spielerischen Körper- und Atemübungen sind altersgerecht auf die speziellen Bedürfnisse der Kinder ausgerichtet. Die Verbindung der Übungen im Hier und Jetzt in einem geschützten und sicheren Rahmen und das Spüren des eigenen Körpers durch den Yoga eröffnet neue Erfahrungsmöglichkeiten.

Durch all das erleben die Kinder Selbstermächtigung und gewinnen gleichzeitig das Vertrauen und die Spürfähigkeit in sich selbst zurück. So kann in allen Bereichen der Entwicklung das traumasensible Yoga Kinder unterstützen und sie für die Zukunft stärken. Die Fortbildung enthält eine Mischung aus Theorie und Praxis, sodass die Teilnehmenden die Wirkungen der speziellen Körper- und Atemübungen spüren und verinnerlichen können. Die Theorie soll zeigen, wann ein Trauma als Trauma bezeichnet wird und welche genauen Folgen das auf die kindliche Entwicklung hat und wie über die Rückverbindung zum Körper, das kindliche Nervensystem lernt, sich selbst zu regulieren, um den sog. grünen Ressourcenbereich des ‚Window of tolerance‘ zu erweitern.

Inhalte und Themen:

- Grundlagen und Neurobiologie des Traumas
- Psychologische und körperliche Reaktionen auf Trauma
- Bindung und Beziehung
- Bewältigungsmechanismen und Resilienz
- Praxis

**Dozent/in Berit Kramer:** Jg. 1977, ledig (mit Partner lebend), keine Kinder. Nach der Ausbildung zur Ergotherapeutin mit anschließender beruflicher Tätigkeit in zwei Praxen mit den Schwerpunkten Pädiatrie, Neurologie und Handchirurgie hat sie sich mit Yoga und Coaching mit dem Schwerpunkt ‚Trauma‘ befasst. Frau Kramer absolvierte eine zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin und Trauma-Yoga-Therapeutin und hat das Ganze durch Ayurveda ergänzt. Zusätzliche Aus- und Fortbildungen waren: Systemisches Coaching, Kinder- und Jugendcoaching, Aufstellungsleitung, Traumafachberatung und Traumapädagogik. Seit 2021 bringt sie ihre Erfahrungen und Kompetenz als Dozentin ein.

Termine:

**Fr. 12.09.2025**

**Sa. 13.09.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**280,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Promenadenstr. 7-9  
52062 Aachen  
Tel. 0241 - 901 94 94**

Seminarnummer:

**SSH51120925**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

