



**Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame
Körperarbeit. Therapiebegleitende Übungen für
Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die
ihren Körper heilen Cope. Einführung von
Bessel A. van der Kolk**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Therapiebegleitende Übungen für Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die ihren Körper heilen Cope. Einführung von Bessel A. van der Kolk

David Emerson, Elizabeth Hopper, Bessel van der Kolk, Peter A. Levine (Vorwort), Stephen Cope (Vorwort), Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer)

Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Therapiebegleitende Übungen für Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die ihren Körper heilen Cope. Einführung von Bessel A. van der Kolk David Emerson, Elizabeth Hopper, Bessel van der Kolk, Peter A. Levine (Vorwort), Stephen Cope (Vorwort), Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer)

Traumatisierte ? ganz gleich, ob sie durch Mißbrauch oder Mißhandlungen, einen Unfall oder einen Krieg traumatisiert wurden ? können zutiefst verletzt sein und sich von ihrem Körper verraten fühlen, weil dieser sie nicht hat in Sicherheit bringen können und weil sie zudem unter Schmerzen leiden. Die vollständige Heilung eines Traumas erfordert, daß eine Verbindung zur eigenen Existenz einschließlich des physischen Körpers hergestellt wird.

Das Buch Trauma-Yoga stellt ein modifiziertes Yoga-Programm vor, das am Trauma Center des Justice Resource Institute (Prof. Dr. Bessel van der Kolk) entwickelt wurde. Durch traumasensibles Yoga, eine Methode, welche die Möglichkeiten der traditionellen Redetherapien erweitert, können Traumatisierte mit Hilfe von Achtsamkeits- und Atemübungen sowie durch eine sehr sanfte Yoga-Praxis eine positivere Beziehung zu ihrem Körper entwickeln.

Das Buch enthält eine umfassende Beschreibung der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), erforscht die vier zentralen Charakteristika des traumasensiblen Yoga und stellt eine Yoga-Übungssequenz im Sinne des beschriebenen innovativen Ansatzes vor, die Übende zu Hause, aber auch in Zusammenarbeit mit Yoga-Lehrern und Traumatherapeuten nutzen können. Empfehlungen für die Einbeziehung yogabasierter Interventionen in eine Therapie sowie für den Aufbau eines Trauma-Yoga-Kurses werden durch instruktive Fallbeschreibungen abgerundet.

Broschiert, 192 Seiten.

 [Download Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit. ...pdf](#)

 [Online lesen Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbei ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Therapiebegleitende Übungen für Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die ihren Körper heilen ... Cope. Einführung von Bessel A. van der Kolk David Emerson, Elizabeth Hopper, Bessel van der Kolk, Peter A. Levine (Vorwort), Stephen Cope (Vorwort), Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer)

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Traumatisierte - ganz gleich, ob sie durch Missbrauch oder Misshandlungen, einen Unfall oder einen Krieg traumatisiert wurden - können zutiefst verletzt sein und sich von ihrem Körper verraten fühlen, weil dieser sie nicht hat in Sicherheit bringen können und weil sie zudem unter Schmerzen leiden. Die vollständige Heilung eines Traumas erfordert, dass eine Verbindung zur eigenen Existenz einschließlich des physischen Körpers hergestellt wird.

Das Buch stellt ein modifiziertes Yoga-Programm vor, das am Trauma Center des Justice Resource Institute (Prof. Dr. Bessel van der Kolk) entwickelt wurde. Durch traumasensibles Yoga, eine Methode, welche die Möglichkeiten der traditionellen Redetherapien erweitert, können Traumatisierte mit Hilfe von Achtsamkeits- und Atemübungen sowie durch eine sehr sanfte Yoga-Praxis eine positivere Beziehung zu ihrem Körper entwickeln.

Das Buch enthält eine umfassende Beschreibung der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), erforscht die vier zentralen Charakteristika des traumasensiblen Yoga und stellt eine Yoga-Übungssequenz im Sinne des beschriebenen innovativen Ansatzes vor, die Übende zu Hause, aber auch in Zusammenarbeit mit Yoga-Lehrern und Traumatherapeuten nutzen können. Empfehlungen für die Einbeziehung yogabasierter Interventionen in eine Therapie sowie für den Aufbau eines Trauma-Yoga-Kurses werden durch instruktive Fallbeschreibungen abgerundet.

"Endlich ist ein fesselndes, leicht verständliches und theoretisch fundiertes Buch für die gefahrlose und wirksame Nutzung von Yoga-Übungen für die Traumaheilung erschienen! ... Dieses innovative und praxisorientierte Buch ist eine unverzichtbare Ressource für Traumatisierte, Yoga-Lehrer, Traumatherapeuten und alle, die die natürliche Intelligenz ihres Körpers wiederentdecken wollen." - Pat OGDEN

"Bahnbrechend an diesem Buch ist, dass die Autoren eine sanfte, ebenso sorgsame wie achtsame Methode der Yoga-Übung vorstellen, die für die speziellen Bedürfnisse ihrer Klienten maßgeschneidert ist. ... Dieses überzeugend konzipierte Buch ist sowohl für Traumatherapeuten als auch für Yoga-Lehrer eine wichtige Ressource. Weil es die Weisheit des Körpers nutzbar macht, ist es ein großartiger Begleiter und Führer für alle, die sich auf der Reise aus dem Trauma zurück zur Ganzheit befinden." - Peter A. LEVINE

Das Buch ist im Original unter dem Titel *Overcoming Trauma through Yoga - Reclaiming Your Body* erschienen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

David EMERSON ist Leiter der Yoga-Arbeit am *Trauma Center* in Brookline, Massachusetts/USA. Im Jahre 2003 entwickelte er zusammen mit Prof. Dr. Bessel VAN DER KOLK, dem Begründer und medizinischen Leiter des Trauma Center, das spezielle "Trauma Center Yoga Program", das Kurse und Trainingsprogramme umfasst. Emerson ist Gründer des *Black Lotus Yoga Project, Inc.*, einer gemeinnützigen Organisation, die Yoga-Kurse für PTBS-Patienten anbietet. Außerdem fungiert er als leitender Trainer verschiedener Yoga-Retreats und -workshops, die unter anderem im *Kripalu-Zentrum*

stattfinden. Im Juni 2015 erscheint sein neues Buch *Trauma-Yoga in der Therapie: Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung - eine Anleitung für Therapeuten* im G.P. Probst Verlag.

Dr. Elizabeth HOPPER ist lizenzierte klinische Psychologin und auf die Behandlung von traumatischem Stress spezialisiert. Sie behandelt seit vielen Jahren Traumatisierte, gehört dem Mitarbeiterstab des Trauma Center an, fungiert dort als Supervisorin und ist stellvertretende Ausbildungsleiterin des Instituts. Sie bietet landesweit Ausbildungen zu traumatischem Stress und zu alternativen Möglichkeiten der Behandlung von Traumatisierten an.

Download and Read Online Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Therapiebegleitende Übungen für Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die ihren Körper heilen Cope. Einführung von Bessel A. van der Kolk David Emerson, Elizabeth Hopper, Bessel van der Kolk, Peter A. Levine (Vorwort), Stephen Cope (Vorwort), Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) #7G3KXUW5DEC

Lesen Sie Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Therapiebegleitende Übungen für Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die ihren Körper heilen Cope. Einführung von Bessel A. van der Kolk von David Emerson, Elizabeth Hopper, Bessel van der Kolk, Peter A. Levine (Vorwort), Stephen Cope (Vorwort), Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) für online ebook Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Therapiebegleitende Übungen für Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die ihren Körper heilen Cope. Einführung von Bessel A. van der Kolk von David Emerson, Elizabeth Hopper, Bessel van der Kolk, Peter A. Levine (Vorwort), Stephen Cope (Vorwort), Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Therapiebegleitende Übungen für Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die ihren Körper heilen Cope. Einführung von Bessel A. van der Kolk von David Emerson, Elizabeth Hopper, Bessel van der Kolk, Peter A. Levine (Vorwort), Stephen Cope (Vorwort), Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) Bücher online zu lesen. Online Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Therapiebegleitende Übungen für Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die ihren Körper heilen Cope. Einführung von Bessel A. van der Kolk von David Emerson, Elizabeth Hopper, Bessel van der Kolk, Peter A. Levine (Vorwort), Stephen Cope (Vorwort), Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) ebook PDF herunterladen Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Therapiebegleitende Übungen für Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die ihren Körper heilen Cope. Einführung von Bessel A. van der Kolk von David Emerson, Elizabeth Hopper, Bessel van der Kolk, Peter A. Levine (Vorwort), Stephen Cope (Vorwort), Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) Doc Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Therapiebegleitende Übungen für Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die ihren Körper heilen Cope. Einführung von Bessel A. van der Kolk von David Emerson, Elizabeth Hopper, Bessel van der Kolk, Peter A. Levine (Vorwort), Stephen Cope (Vorwort), Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) Mobipocket Trauma-Yoga: Heilung durch sorgsame Körperarbeit. Therapiebegleitende Übungen für Traumatherapeuten, Yogalehrer und alle, die ihren Körper heilen Cope. Einführung von Bessel A. van der Kolk von David Emerson, Elizabeth Hopper, Bessel van der Kolk, Peter A. Levine (Vorwort), Stephen Cope (Vorwort), Theo Kierdorf (Übersetzer), Hildegard Höhr (Übersetzer) EPub