



Dagmar Härle,
 Master of Psychotraumatology (Univ. Zürich), Yogalehrerin (RYT 200), Somatic Experiencing (SE), EMDR, cert. Practitioner traumasensitiver Yoga (TSY), Traumacenter Brookline; Ernährungswissenschaftlerin, DVNLP Lehrtrainerin und Lehrcoach. Langjährige Tätigkeit als Coach und Traumatherapeutin in eigener Praxis in Basel.

Mit Yoga behutsam einen Zugang zum Körper finden

Körperorientierte Traumatherapie

Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga

Vorwort von David Emerson

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.



Ca. 280 Seiten, kart.,
 mit zahlreichen Abbildungen
 Format: 17 x 24 • WG 1534
 Ca. € [D] 29,90 • € [A] 30,80
ISBN 978-3-95571-333-1



Als E-Book:
 Ca. € [D] 26,99
 EPUB: ISBN 978-3-95571-379-9
 MOBI: ISBN 978-3-95571-380-5
 PDF: ISBN 978-3-95571-381-2

Erscheint Februar 2015



Fachbuch / Zielgruppe:
 Therapeuten, die mit komplex
 traumatisierten Patienten arbeiten.

Stichworte:
 traumasensitiver Yoga (TSY), Traumatherapie,
 Asanas, körperorientierte Therapie

Weitere Titel:

Ogden
 »Trauma«



McGonigal
 »Yoga«

