

# SELBSTWIRKSAMKEIT UND AKTIVITÄT DURCH TRAUMASENSITIVES YOGA

## Praxisbuch traumasensitives Yoga

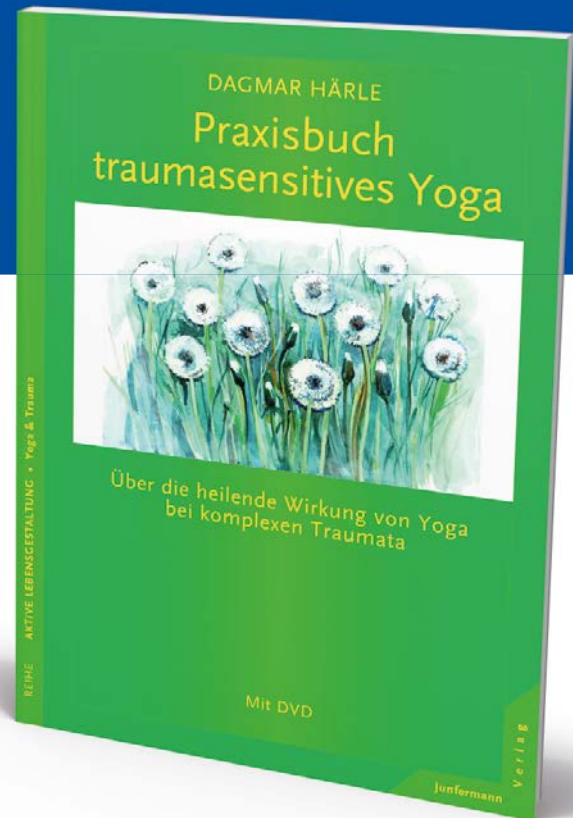
Über die heilende Wirkung von Yoga bei komplexen Traumata

Mit einem Vorwort von David Emerson

Mit Praxis-DVD

Traumasesensitives 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. Im Gegensatz zu einer traumatisierenden Erfahrung entsteht so Raum für Entscheidungsfreiheit und Selbstbestimmung.

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 körperorientierte Methode, die die Stabilisierung, Selbstwirksamkeit und Affektregulation von Traumapatienten fördert.



Ca. 220 Seiten, kart., mit DVD  
und zahlreichen Fotos  
Format: 17 x 24 • WG 1534  
Ca. € [D] 26,90 • € [A] 27,70  
ISBN 978-3-95571-570-0



### Als E-Book:

Ca. € [D] 21,99  
EPUB: ISBN 978-3-95571-578-6  
MOBI: ISBN 978-3-95571-579-3  
PDF: ISBN 978-3-95571-580-9



Erscheint Oktober 2016

### Dagmar Härle

Master of Psychotraumatologie (Univ. Zürich), Yogalehrerin (RYT 200), Somatic Experiencing (SE), EMDR, cert. Practitioner traumasensitives Yoga (TSY), Traumacenter Brookline; Fachsupervisorin Traumatherapie (GPTG), DVNLP Lehrtrainerin und Lehrcoach. Langjährige Tätigkeit als Coach und Traumatherapeutin in eigener Praxis in Basel.



### WEITERE TITEL

**Härle**  
»Körperorientierte Traumatherapie«



**McGonigal**  
»Schmerzen lindern durch Yoga«



### ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Unter komplexen Traumatisierungen leidende Menschen, die begleitend zu einer Therapie mit traumasensitivem Yoga arbeiten wollen; Therapeuten, die ihren Patienten einen Leitfaden an die Hand geben wollen.

Traumasesensitives Yoga, Selbstwirksamkeit, Affektregulation