

Gruppe für Trauma- sensitives Yoga - (TSY®)

Information für Patientinnen

Was ist traumasensitives Yoga - TSY®

Wenn ein Mensch traumatische Erfahrungen gemacht hat, kann es eine grosse Herausforderung darstellen, im Körper „zu bleiben“, da überwältigende Erinnerungen unkontrollierbare Körperreaktionen auslösen können. Das kann zu starker Angst und einer Abspaltung führen und sich in einem Gefühl der Taubheit oder Nichtexistenz von Körperteilen, ganzen Körperregionen oder des gesamten Körpers äussern. Es empfiehlt sich daher, die Annäherung an Körperempfindungen auf sanfte Weise zu gestalten.

Traumasensitives Yoga - TSY® ist eine therapeutische Methode, die Haltungen (Asanas) und Atemkontrolle (Pranayama) aus dem Yoga nutzt. Das achtsame Wahrnehmen körperlicher Empfindungen unterstützt Sie dabei, emotionale und körperliche Reaktionen beobachten zu können, ohne von ihnen überschwemmt und überwältigt zu werden.

Es dient der Stabilisierung, Affekt- und Selbstregulation und hilft Ihnen, wieder Sicherheit und Kontrolle zu erlangen. Dieser sanfte, körperorientierte Ansatz bietet sich vor allem dann an, wenn Sie sich leicht von Ihren Emotionen überwältigt fühlen oder dissoziieren, das heisst, sich vom Hier und Jetzt abspalten. Das Vorgehen im TSY® bietet Ihnen einen sanften Einstieg in die Verbesserung des Umgangs mit Ihren Gefühlen und eröffnet Ihnen konkrete Werkzeuge zur Bewältigung für den Alltag.

Was erwartet Sie...

Ein Kurs im kleineren Rahmen (6-8 Teilnehmerinnen) mit sanften Yogaübungen im Sitzen und Stehen. Im Vordergrund steht das Erleben von Wohlbefinden im eigenen Körper.

Sie erhalten Informationen und Erklärungsmodelle zum traumatischen Geschehen, zu den Folgen des Erlebten und zu Möglichkeiten der Verarbeitung. Zudem wird erarbeitet, wie wir über den Körper unsere Befindlichkeit beeinflussen und mehr Kontrolle und Handlungsfähigkeit erhalten können.

...und was nicht

Gesprächsrunden, Besprechen von krisenhaften/ traumatischen Erlebnissen, Feedback- und Befindlichkeitsrunden, Fitness und Sport.

Begleitende Einzeltherapie bei einer Therapeutin der Psychiatrischen Dienste Thun (PDT) ist Voraussetzung. Vor Beginn der Gruppentherapie findet ein individuelles Vor-, sowie nach Abschluss der Gruppentherapie ein individuelles Schlussgespräch statt.

Ort:

Ambulatorium Steffisburg,

Aumattweg 66, 3613 Steffisburg,

Gruppenraum 3. Obergeschoss

Zeit:

Montag, 10:00 bis 11:00

Dauer:

Während insgesamt 8 Wochen findet wöchentlich eine Gruppensitzung statt

Mitnehmen:

Bequeme Kleidung in der Sie sich wohlfühlen, ein grösseres Frottiertuch, ev. Wollsocken

Leitung:

Dagmar Amstutz, Bewegungstherapeutin