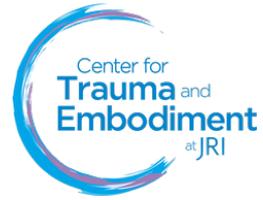




# TCTSY Trauma Center Trauma Sensitives Yoga



## Einführungs-Workshops in TCTSY Online via Zoom 2021

bitte wählen Sie EIN Seminardatum

24. und 25. April 2021, Seminarsprache Englisch  
19. und 20. Juni 2021, Seminarsprache Englisch  
24. und 25. Juli 2021, Seminarsprache Englisch  
13. und 14. November 2021, Seminarsprache Deutsch\*

Präsenzzeiten: 09.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr  
Seminargebühr: 360 €

mit Birgit Löwenbrück

TCTSY ist eine einzigartige Intervention, die auf Grundlage solider Forschung des Trauma Center Boston (USA) hervorgegangen ist, und das einzige Yoga-Programm, das von der SAMSHA / NREPP in den USA als evidenzbasierte Behandlung für Trauma anerkannt wurde. Das 2003 eingeführte Programm hat weltweit bereits Tausenden von Menschen geholfen, die mit schwerer posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und komplexen Traumata (KPTBS) zu kämpfen haben - von Kriegsveteran\*innen bis hin zu Überlebenden von chronischem Missbrauch und interpersoneller Gewalt. Es hat sich gezeigt, dass das Modell PTBS-Symptome bei Menschen mit komplexen Traumata deutlich reduziert und die Lebensqualität signifikant verbessert. TCTSY ist offen für alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Hautfarbe, ethnischer Zugehörigkeit, Körperform und körperlichen Fähigkeiten.

Diese Einführung richtet sich an Sozialarbeiter\*innen, Psychotherapeut\*innen, Yogalehrer\*innen, Aktivist\*innen und andere Berufsgruppen, die den Körper in ihre Arbeit im Kontext von Trauma mehr einbeziehen möchten.

Yogalehrer\*innen werden befähigt, ihren Yogaunterricht trauma-informierter zu gestalten, andere Berufsgruppen können TCTSY-Elemente (einfache Yogaformen, Atemgewahrsein) in ihren spezifischen Arbeitskontext einbeziehen, die für den Heilungsprozess komplexer Traumata in persönlichen, beruflichen, gemeinschaftsbezogenen oder systemweiten Beziehungen bedeutsam sind.

Das Programm vermittelt Schlüsselkonzepte und Anwendungen von TCTSY und ein Verständnis dafür, wie TCTSY Kernkonzepte Grundlage für eine anti-oppressive, traumasensible Arbeit genutzt werden können; weitere Inhalte:

- kurzer historischer Überblick zur Entwicklung von TCTSY

- Theoretische Konzepte, die der Praxis zugrunde liegen (Traumatheorie, Bindungsforschung, Neurowissenschaften und Theorien zu Oppression /Trauma/Intersektionalität)
- Schlüsselkonzepte der TCTSY Praxis, einschließlich Anleiten üben und aktueller Forschungsstand

Groß- und Kleingruppenarbeit, Theorie und Praxis finden im Wechsel statt. Teilnehmende erhalten Zugang zu einem Google Drive Ordner mit Materialien und Handouts, da diese Dateien zu groß sind für einen Email-Anhang.

Neben der Präsenzzeit umfasst dieser Workshop ca. 5 Stunden für eigene Vor- (anleiten üben in der Kleingruppe am 2. Seminartag) und Nachbereitung, Literaturstudium, etc.

**Diese Einführung ist akkreditiert** und wird als erforderliches Vor-Training bei einer Bewerbung zum TCTSY-Zertifizierungsprogramm anerkannt. Mehr Information: <https://www.traumasensitives-yoga.de/tctsy-trainings-und-zertifizierung.html>

**Bitte beachten Sie:** diese Einführung in TCTSY ist keine Ausbildung! Sie qualifiziert Yogalehrer\*innen und andere Berufsgruppen NICHT dazu, Trauma-Interventionen einschließlich TCTSY anzubieten. Für eine Zertifizierung ist die erfolgreiche Teilnahme am 300-Stunden Zertifizierungsprogramm des CFTE erforderlich. Diese Einführung kann Yogalehrer\*innen dabei unterstützen, trauma-informierten Yogaunterricht anzubieten. Psychotherapeut\*innen und andere Berufsgruppen können ebenfalls TCTSY-Elemente in ihren spezifischen Arbeitskontext integrieren. Diese Fortbildung dient der professionellen Entwicklung und ist nicht geeignet als Intervention für Betroffene.

**Über Trauma zu sprechen, selbst in einem Fortbildungskontext kann triggernd oder überwältigend sein!**

## Referentin

**Birgit Löwenbrück**, Sozialpädagogin, Diplompädagogin, Traumatherapeutin (HP Psychotherapie), Yoga und Qigong Lehrerin. Zertifiziert als TCTSY-Facilitator und akkreditierte Trainerin des *Center for Trauma and Embodiment*, Boston. TCTSY Einzel- und Gruppenarbeit seit 2010. Resilienz-Seminare mit Michaela Huber für Menschen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten seit 2014.

[www.traumasensitives-yoga.de](http://www.traumasensitives-yoga.de)

**Kontakt und Buchung:** [info@tctsy.de](mailto:info@tctsy.de)

## ANMELDUNG

Falls Sie sich anmelden möchten, senden Sie bitte zur Erstellung Ihrer Rechnung folgende Angaben: Name, Straße, PLZ und Ort, Beruf, gewünschter Termin des Trainings.

Buchungsbedingungen:

Die Rechnung ist zahlbar innerhalb von 3 Tagen, um einen Platz zu sichern. Für Stornierungen bis 4 Wochen vor dem ersten Seminartag berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 25 €. Bei Stornierungen zu einem späteren Zeitpunkt gibt es keine Erstattung.