



#### **4. Fachtagung Traumanetz Seelische Gesundheit**

„Trauma und Ressourcen – Was schützt, was stärkt, was heilt?“

7. Oktober 2011 – Deutsches Hygiene-Museum Dresden



#### **ABSTRACT ZUM WORKSHOP**

### **SPIRITUELLE SELBSTFÜRSORGE – AUS MEDITATION, HATHA-YOGA UND VERSCHIEDENEN SPIRITUELLEN TRADITIONEN SCHÖPFEN**

**ANNETTE BRINK (BERLIN)**

Der Workshop möchte aus der Fülle der Möglichkeiten spiritueller Traditionen schöpfen und Beispiele sowohl als Selbstfürsorgemöglichkeit für Therapeuten, als auch - teilweise in etwas modifizierter Form – für Traumapatienten vorstellen.

Spätestens seit dem Grundlagenbuch: „EMDR-Therapie mit Erwachsenen“ von Laurel Parnell (2002), in dem sie den Einbezug der spirituellen Dimension empfiehlt und ihre Therapieerfahrungen mit Hatha-Yoga schildert, ist auch in den manchmal eher „technisch“ ausgerichteten Traumatherapie-Kreisen das Interesse an Yoga, Zenbuddhistischem Achtsamkeitstraining und Meditation der unterschiedlichen Ausrichtungen erwacht. Im workshop stelle ich einen bunten Strauß an Möglichkeiten zusammen, der sich für mich persönlich und für meine Traumapatienten bewährt hat und freue mich auf eine gemeinsame gute Erfahrung in den Übungen.