



Traumasensibles Taiji (TST)

Nachdem in 2023 in fünf Vorträgen das Traumasensible Taiji (TST) aus mehreren Perspektiven vorgestellt wurde, soll es bei diesem Präsenzseminar darum gehen, wie wir dieses in der eigenen Übung anwenden können.

Praxiswochenende TST: 08./ 09. Juni 2024 mit Schwerpunkt auf Selbsterfahrung und Reflexion

(Offen für alle Interessierten mit und ohne Vorkenntnisse im Tai Chi oder in der Traumapädagogik. Gerne kann hierzu eine Literaturliste versendet werden).

An diesem Wochenende werden zuerst die wichtigsten theoretischen Grundlagen einer körperbetonten Traumapädagogik noch einmal wiederholt. Diese werden dann in praktischen Übungen erfahrbar gemacht, bei denen es vor allem um Umgangsweisen und Strategien der Bewältigung von Stress geht.

Diese Strategien können im Zusammenhang mit traumatischen Erlebnissen stehen, sie können im Körper gespeichert sein und bei genauerem Hinspüren Gefühle von Starre, Enge, Anspannung entstehen lassen. Hierzu werden Übungen angeboten, die jeder auf eine Weise, die ihn für ihn gut ist, mitmachen kann.