

# Trauma-tanztherapeutischer Workshop

**\* Traumafolgen überwinden \* Beziehungsfähigkeit stärken \* Wut integrieren \***

Für diesen Selbsterfahrungs-Workshop sind alle Menschen eingeladen, die sich mit den Themen zwischenmenschliche Beziehungen und Trauma beschäftigen möchten. Der Workshop ist vorwiegend erfahrungs-orientiert, beinhaltet aber auch theoretische Elemente – basierend auf den Erkenntnissen der Polyvagaltheorie (Steven Porges), Somatic Experiencing SE (Peter Levine) und NARM (Larry Heller).

Unser Herzensanliegen ist es, einen Raum zu öffnen, in dem jedeR genau mit dem willkommen ist, was gerade da ist. Wir unterstützen und begleiten trauma- und tanztherapeutisch das, was sich jetzt zeigen und ent-wickeln möchte. Damit folgt der Workshop keinem vorgeplanten Curriculum, sondern dem Prozess in der Gruppe. Wir kreieren einen sicheren Rahmen, in dem es möglich ist, ganz gehört und gesehen zu werden. Es geht uns um ehrlichen Austausch in der Gruppe, authentische Begegnungen und (neue) stabilisierende Erfahrungen, um Traumafolgen zu überwinden und die Beziehungsfähigkeit zu stärken.

Wir arbeiten mit EHRlichem MITTEILEN nach Gopal Klein, Austausch und fokussierender Begleitung im Gruppen-Kreis und speziell in der Traumaarbeit entwickelten Übungen. Durch Bewegung und Tanzen laden wir immer wieder Leichtigkeit, Freude und Spiel in die Prozesse ein. Was sich in dir bewegt und rumort, kann im geschützten Rahmen der Gruppe bewegt, ausgedrückt, vertanzt werden. Der Fokus auf Übungen mit PartnerIn liegt auf wohltuenden, stabilisierend-integrierenden Erfahrungen.

Der Workshop ist nicht empfohlen für Menschen mit einem instabilen Nervensystem und bei bestimmten psychischen Erkrankungen. Wenn du dir unsicher bist, sprich uns gerne an!

**WE 04./ 05. Februar 2023, SA und SO jeweils 11.00 – 17.00**

Es ist möglich, nur einen Tag mitzumachen. Es ist auch möglich, sich erst nur für den SA anzumelden und dann noch zu entscheiden, auch den SO dabei zu sein.

**In der Waldorfschule Heidelberg-Wieblingen/ Eurythmieraum, Mittelgewannweg 16, 69123 Heidelberg**

Maximale TN-Zahl: 12

**Preis:** SA und SO: 120 – 190 € / nur ein Tag: 70 – 100 € (jeweils Spanne, in welcher du nach deinem Ermessen entscheiden kannst)

**Leitung:**

Raghu Bender, Jg 1960, SE Practitioner, in Ausbildung bei Gopal Klein "Floating"



Chetan Erbe, Jg 1967, System. Tanztherapeut, Lehrer für Tanz- und Contact Improvisation,  
Theaterpädagoge

