



B u n d e s f a c h v e r b a n d
Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.

BV FeSt e.V., c/o Andrea Durner, Heidelberger Str. 35, 70376 Stuttgart

Postanschrift: BV FeSt e.V., Postfach 50 12 51, 70342 Stuttgart

Tel: 0711 / 470 479 15, E-Mail: info@bvfest.de

Homepage: www.bvfest.de

Der BV FeSt e.V. freut sich,
folgende Fortbildung anbieten zu können:

„Traumasensibilität in der Gewaltpräventionsarbeit für Frauen“

anhand von Methoden aus traumasensiblen Yoga und Traumatherapie

TRAUMASENSIBLES YOGA: Ein neuer Ansatz der Körperarbeit für Menschen mit Traumata

Yoga boomt, Trauma ist fast schon ein Schlagwort geworden. Aber die Kombination von beidem – Traumasensibilität und Yoga? Was genau bedeutet traumasensibles Yoga? Und wie kann ich traumasensibles Yoga – kurz ‚Traseyo‘ in der Gewaltprävention einsetzen?

Der Begriff „Traseyo“ setzt sich zusammen aus: TRAUmaSEnsibles YOga. Diese Wortschöpfung soll im Besonderen die Kombination aus Fachwissen über Yoga mit Fachwissen über Trauma und damit die Besonderheit dieses bislang einmaligen Konzeptes zum Ausdruck bringen. Grundlage von Traseyo ist klassischer Yogaunterricht, der sich Jahrtausende alter Übungen bedient. Neu ist die Berücksichtigung der aktuellen Forschungen im Bereich Trauma und der besonderen Bedürfnisse traumatisierter Menschen auf verschiedenen Ebenen.

Warum Körperarbeit bei Trauma?

Durch Veränderungen des Nervensystems bei Traumata ist das Leben von Betroffenen oft massiv eingeschränkt. Nicht entspannen können, den Körper nicht oder nur wenig wahrnehmen, selbstverletzendes Verhalten, Emotionslosigkeit, Wiedererinnerungen an das Trauma, Panikattacken oder überwachsam sein sind nur einige der vielen Folgen unverarbeiteter traumatischer Erlebnisse.

Der Körper wird oft als Feind empfunden. Allein der Gedanke an Körperarbeit kann Ängste auslösen.

Traumasensibilität in der Gewaltprävention

Hier setzt diese Fortbildung für den Bereich der Gewaltprävention an. Und zwar mit der Frage, wie es möglich sein kann, dass Angebote der Gewaltprävention traumasensibel gestaltet werden können.

Wie können Frauen, die Traumata erlebt haben, trotzdem Gewaltpräventionsangebote nutzen?
Was bedeutet Traumasensibilität für mein Angebot?

Wichtig ist, dass diese Fortbildung darauf ausgerichtet ist, Gewaltprävention traumasensibel zu gestalten mit dem Schwerpunkt darauf, Wissen und Sensibilität zu vermitteln für diese Thematik. Sie berechtigt nicht, spezielle Angebote ausschließlich für traumatisierte Frauen anzubieten. Dazu ist ein fundierter Hintergrund im Bereich Traumatherapie notwendig.

BV FeSt e.V.

Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.
Vereinsitz: München, Bankverbindung: BW Bank Stuttgart, Konto: 2025681, BLZ: 600 501 01



B u n d e s f a c h v e r b a n d
Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.

BV FeSt e.V., c/o Andrea Durner, Heidelberger Str. 35, 70376 Stuttgart
Postanschrift: BV FeSt e.V., Postfach 50 12 51, 70342 Stuttgart
Tel: 0711 / 470 479 15, E-Mail: info@bvfest.de
Homepage: www.bvfest.de

Traumasesibles Yoga in dieser Form wurde von Sandra Nitya Ulmer entwickelt.

Ihre Kenntnisse aus Yoga, Sozialpädagogik, kreativer Traumatherapie, Traumatherapie nach Dr. Peter Levine (somatic experiencing), Neurophysiologie und traumasensiblen Yoga nach Dr. Bessel van der Kolk haben ein in Deutschland bisher einzigartiges Konzept entstehen lassen.

Fortbildungsinhalte:

- 1) **Grundlagenverständnis über Psychotrauma**
- 2) **Vermittlung von Inhalten traumasensiblen Yogas in Theorie und Praxis**
- 3) **Vermittlung der Hauptprinzipien Traumasensibilität für eigene Kurse/Beratungsgespräche in Theorie und Praxis. (Der Schwerpunkt liegt hierbei auf Kursen, in denen in der Minderheit traumatisierte Frauen teilnehmen könnten.)**
- 4) **Umsetzung dieser Prinzipien auf die eigene Arbeit in Theorie und Praxis**

Zielgruppe:

Alle Frauen, die im Bereich Gewaltprävention und ähnlichen Bereichen/Berufsgruppen (wie z.B. Beratungsstellen) tätig sind - sowie alle Frauen für die das Thema als Fortbildung interessant ist.

Referentin:

Sandra Nitya Ulmer, Dipl. Sozialpädagogin (BA), Yogalehrerin aus Stuttgart, Weiterbildung in kreativer Traumatherapie sowie Traumatherapeutin (SE) im letzten Ausbildungsjahr.
Weitere Infos unter www.yogaundtrauma.de.

BV FeSt e.V.

Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.
Vereinssitz: München, Bankverbindung: BW Bank Stuttgart, Konto: 2025681, BLZ: 600 501 01



B u n d e s f a c h v e r b a n d
Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.

BV FeSt e.V., c/o Andrea Durner, Heidelberger Str. 35, 70376 Stuttgart
Postanschrift: BV FeSt e.V., Postfach 50 12 51, 70342 Stuttgart
Tel: 0711 / 470 479 15, E-Mail: info@bvfest.de
Homepage: www.bvfest.de

Informationen zum Seminar:

Termin: Samstag, 23.10.10

Kurszeiten: 9.00 – 18.30 Uhr

Ort: Lösungsraum, Rosenbergstr. 50/1, 70176 Stuttgart (West)

Kursgebühr: **95,- EUR**
85,- EUR für BV FeSt e.V.-Mitfrauen (die für 2010 noch keine ermäßigte
Fortbildungsermäßigung in Anspruch genommen haben)

In der Kursgebühr enthalten sind Kursmaterialien, heiße Pausengetränke und Pausensnack.

Bitte melden Sie sich bis 15. September 2010 verbindlich an

1. mit untenstehendem Anmeldeformular und
2. der Überweisung der Teilnahmegebühr auf das Konto des BV FeSt e.V. (s.u.)

Die **Anmeldebestätigung** erhalten Sie anschließend im September 2010 per Mail.

Wir freuen uns auf eine interessante Fortbildung mit Ihnen zusammen!

Mit herzlichen Grüßen vom Vorbereitungsteam aus Stuttgart

Andrea Durner, Barbara Götz, Barbara Matten, Renate Rommel
(BV FeSt e.V. Vorstandsfrauen)

Für Fragen zum Fachtag, zum BV FeSt e.V. oder allgemein zu Themen rund um Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

BV FeSt e.V.

Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.
Vereinssitz: München, Bankverbindung: BW Bank Stuttgart, Konto: 2025681, BLZ: 600 501 01



B u n d e s f a c h v e r b a n d
Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.

BV FeSt e.V., c/o Andrea Durner, Heidelberger Str. 35, 70376 Stuttgart

Postanschrift: BV FeSt e.V., Postfach 50 12 51, 70342 Stuttgart

Tel: 0711 / 470 479 15, E-Mail: info@bvfest.de

Homepage: www.bvfest.de

Anmeldeformular

Bitte schicken Sie Ihre ANMELDUNG per Mail an Barbara Matten: b.matten@web.de
(Vorlage anbei bitte rauskopieren und entsprechend ausgefüllt an B. Matten mailen) oder
per Post an den BV FeSt e.V. (Adresse siehe Briefkopf!)

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar
„Traumasensibilität in der Gewaltpräventionsarbeit für Frauen“ am 23.10.10 an:

Name: _____

Anschrift: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Ich bin: - feministische SV-Trainerin / Wendo-Trainerin ja nein

- andere Berufsgruppe, nämlich: _____

Die Kursgebühr von 95,- EUR

(bzw. 85,- EUR für BV FeSt-Mitfrauen, die für 2010 noch keine ermäßigte Fortbildung gebucht haben)

- habe ich auf das Konto des BV FeSt e.V. überwiesen ja nein

Sonstiges: _____

BV FeSt e.V.

Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.
Vereinsitz: München, Bankverbindung: BW Bank Stuttgart, Konto: 2025681, BLZ: 600 501 01



B u n d e s f a c h v e r b a n d
Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.

BV FeSt e.V., c/o Andrea Durner, Heidelberger Str. 35, 70376 Stuttgart
Postanschrift: BV FeSt e.V., Postfach 50 12 51, 70342 Stuttgart
Tel: 0711 / 470 479 15, E-Mail: info@bvfest.de
Homepage: www.bvfest.de

Wegbeschreibung

Der **Lösungsraum** liegt im Stuttgarter Westen nicht weit vom Stuttgarter Hauptbahnhof:

Adresse: Rosenbergstr. 50/1,
70176 Stuttgart

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Hauptbahnhof Stuttgart/Arnulf-Klett-Platz:

- mit **Bus Linie 42** Richtung ‚*Schreiberstraße*‘,
an der Haltestelle ‚*Rosenberg-/Johannesstraße*‘ aussteigen,
danach Fußweg von ca. 2 Minuten.
Fahrzeit insg. ca. 7 Minuten.

- mit **Stadtbahn U14** Richtung ‚*Heslach Vogelrain*‘,
an der Haltestelle ‚*Berliner Platz (Liederhalle)*‘ aussteigen,
danach noch Fußweg von ca. 11 Minuten.
Fahrzeit insg. ca. 13 Minuten.

- Mit dem **Bus Linie 40** Richtung ‚*Vogelsang*‘,
an der Haltestelle ‚*Hölderlinplatz*‘ aussteigen,
danach Fußweg von ca. 8 Minuten.
Fahrzeit insg. ca. 13 Minuten.

Mit dem Auto:

Lassen Sie sich Ihre persönliche Anfahrt am besten mit einem Routenplaner erstellen.

"Last Minute"-Handynummer für den 23.10.10 erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung im September.

BV FeSt e.V.

Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.
Vereinsitz: München, Bankverbindung: BW Bank Stuttgart, Konto: 2025681, BLZ: 600 501 01