

## Atem und Trauma

### Inhalt

Trauma entsteht durch ein extrem belastendes und/oder lebensbedrohliches Ereignis, das Furcht, Hilflosigkeit und Entsetzen auslöst. Es trifft fast jeden Menschen im Laufe seines Lebens. Wird es bewältigt, stärkt es den Menschen. Nichtbewältigte Traumata hinterlassen Erstarrung, nicht entladene Energie und dissoziierte Erlebnisinhalte. Sie lassen den Organismus nicht zur Ruhe kommen – auch noch viele Jahre nach dem Ereignis.

Da nichtbewältigte Traumata sich unmittelbar im Atemverhalten spiegeln, sollte jede/r BehandlerIn entsprechende Hinweise erkennen und angemessen darauf reagieren können. Auf diese Weise kann Arbeit am Atem einen wichtigen Beitrag leisten, Trauma zu überwinden.

In dieser Fortbildung befassen wir uns zunächst theoretisch mit Trauma und seinen Auswirkungen. Im Besonderen besprechen wir die Möglichkeiten, Schwierigkeiten und Grenzen in der Arbeit am Atem bei traumatisierten Menschen. Anschließend werden wir praktische Übungen auf Grundlage der Middendorf-Methode ausführen, die helfen können:

- die oft entstandene Abspaltung des Körperempfindens aufzuheben
- das gegenwärtige Erleben zu fördern
- Körper, Bewegung und Atem als Ressourcen zu integrieren
- das Gefühl für Körpergrenzen und Sicherheit zu stärken
- das Zusammengezogen-Sein, die Erstarrung, festen Gelenke und Blockierung im Atem zu lösen
- den Fluss im Körper, im Atem und im Leben wieder herzustellen
- Energie und Erregung abzubauen
- das vegetative Nervensystem zu balancieren

### Termin

Samstag, den **10. Sept. 2011**, 10:00 – 13:00 und 15:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, den **11. Sept. 2011**, 10:00 – 13:00 Uhr

**Teilnehmerzahl:** max. 12

### Kursort

Atempraxis Sabine Schrem, Tzschimmerstr. 28, 01309 Dresden

Die Praxis liegt zentral in Dresden im Stadtteil Striesen - Blasewitz.

### Anmeldung

bitte schriftlich oder per mail an Sabine Schrem, Tzschimmerstr. 28, 01309 Dresden, Tel. 0049 / (0)351/6465392, mail: [sabine.schrem@gmx.de](mailto:sabine.schrem@gmx.de)

**Anmeldeschluss: 12. Aug. 2011**

### Kosten

160,- € für Mitglieder der AFA, 200,- € für Nichtmitglieder

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte bei Anmeldung unter Angabe des Verwendungszwecks „AFA-Fortbildung“ auf das Konto Norbert Faller:

Bei Überweisung aus Deutschland: Bank Austria IBAN: AT311200000972030019 BIC: BKAUATWW

Bei Überweisung aus Österreich: Konto-Nr. 0097030019 Bank Austria BLZ 12000

## Referent

**Norbert Faller, Wien**

## Vita

Diplom-Pädagoge (Universität Berlin), Atempädagoge AFA® (Middendorf Institut Berlin), Tanz-/Bewegungspädagoge und Meditationslehrer (Naropa University Boulder/USA), HAKOMI®-Therapeut/Körperpsychotherapeut mit ECP (Hakomi Integrative Somatics Institute, heute Sensorimotor Psychotherapy Institute – ausgebildet von Pat Ogden in HAKOMI® und Traumatherapie) und AFA anerkannter Ausbildungsleiter.

- seit 1987 internationale Seminar-, Fortbildungs- und Ausbildungstätigkeit
- 1990 – 1992 Tanz- und Körperpsychotherapeut in psychosomatischen Kliniken in Donaueschingen und Bad Dürkheim
- 1992 – 1997 private Praxis als Atempädagoge und Körperpsychotherapeut in Konstanz und mehrmalige Lehrassistentin bei Pat Ogden in HAKOMI® und Traumatherapie in Deutschland, Österreich und USA
- seit 1997 eigenes Institut für atemlehre.at® in Wien
- seit 1999 Leitung einer Ausbildung in atemlehre.at®
- seit 2010 Lehrgangsführer der Weiter-/Ausbildung zur/m akademischen AtempädagogIn an der fh gesundheit Tirol.

Veröffentlichungen in Fachzeitschriften, Autor von: Atem und Bewegung. Theorie und 111 Übungen. 2., erw. u. akt. Aufl., Springer Verlag '09, sowie Trauma und Atemarbeit, Selbstverlag Wien '03.