

25. November 2025

## Trauma sensible Körperarbeit und autonomes Nervensystem

Trauma sensible Arbeit bedeutet gewahr zu sein, dass Berührungen alte Traumata triggern können. Unser Körper selbst bietet Ansatzpunkte, um aus traumatischer Erstarrung oder Übererregung Sicherheit zu finden. Der Kurs bietet Techniken zur Stimulierung des ventralen Vagus. Einfache Atem- und Körperübungen ermöglichen konkrete Erfahrungsmomente, die unterschiedlichen Zustände des autonomen Nervensystems können erforscht und reguliert werden.



### Kursinhalt

- Einführung zu Trauma und Traumafolgestörungen
- Einführung in die Polyvagaltheorie
- Achtsamkeitsübungen
- Atemübungen
- Körperübungen und Yogapositionen zur Stimulierung des ventralen Vagus
- Einzel- und Paarübungen zur Selbstregulierung und in der Co-Regulation

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- wissen traumatische Zustände einzuordnen und ihnen zu begegnen
- verfügen über theoretisches Wissen und praktische Erfahrung der Zustände des autonomen Nervensystems
- verfügen über Ressourcen zur Regulierung des eigenen autonomen Nervensystems
- kennen elementare Techniken, um über ihr Auftreten dem Gegenüber Sicherheit zu vermitteln
- können Achtsamkeitsübungen anleiten, um Sicherheit im eigenen Körper wahrnehmbar zu machen

### Dozentin

Dr. Anika Meckesheimer

### Kursinfo

Theorie

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Dienstag, 25. November 2025

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial