

*„Tu deinem Körper Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“*
(Teresa von Avila)

Traumasensible Bewegungseinheiten während der Therapie-Woche

Bewegung ist ein wesentlicher Teil des Lebens. Wir begreifen uns bzw. das Leben von Beginn an auch über den Körper, als Teil des psycho-sozialen Systems in Beziehung zu uns und zu anderen. Durch an- bzw. entspannen über Druck und Gegendruck erleben wir Körperzustände. Gesteuert durch unser Gehirn und als Reaktion auf unsere Umwelt entscheiden wir, wann welche Haltung oder Handlung günstig ist. In stressigen Alltagssituationen entscheiden wir oft nicht bewusst, wir halten durch und unser Körper hält durch.

Gut tun uns eigentlich regelmäßige Positionswechsel bzw. Bewegung und auch unser Gehirn mag Pausen, Unterbrechungen oder Spiel – alles hilfreich zur Erholung, zum Schutz vor Übermüdung, vor Überforderung, etc.. Gerald Hüther plädiert für diese Form der gelebten Selbstfürsorge durch regelmäßige Unterbrechungen (vgl. Hüther, G., *Liebllosigkeit macht krank*).

Wie läuft eine Traumasensible Bewegungseinheit ab?

Die täglichen Bewegungseinheiten sind Einladungen in Kontakt mit der eigenen Atmung, dem eigenen Körper zu kommen. Ich sehe es auch als Einladung in mir Verbindungen zu beleben. Durch Übungen bzw. Impulse von außen kommen wir in Bewegung, um die Reaktionen nach innen zu beobachten. Die Atmung ist dabei besonders wichtig und mit ein Indikator, wie es dem Körper gerade geht.

Den Körper beobachten, mit der Frage: „Wie reagiert meine Atmung auf die Bewegung?“

Den Impuls nutzen, um nachzuspüren: „Wie fühlt es sich heute an? Wie fühlt sich mein Körper heute an?“

Die Veränderung einladen: „Welche Form, Geschwindigkeit, Intensität der Bewegung passt heute zu mir?“

Pause machen und nachspüren: „Wie wirkt die Übung? Was hat sich verändert?“

Die Freude einladen: „Was macht mir Spaß, belebt mich?“

Die Grenze respektieren: „Wann ist es heute für mich genug? Wann ist es für mein Knie genug?“

Alle Übungen können gerne auch im Sitzen gemacht werden bzw. gibt es immer auch Variationen für besondere Bedürfnisse.

Ich selbst habe viele Jahre unachtsam und zu hart trainiert, so wie ich es beobachtet und gelernt hatte. In meinen Ausbildungen zum Thema Bewegungsentwicklung von Säuglingen und parallel zur Ausbildung zum Faszien-Trainer, begann ich meine Stundenprogramme und Trainingskonzepte zu hinterfragen. Die Verbindung zum eigenen Körper, zur eigenen Atmung und zum Boden bekam seitdem für mich wesentlich mehr Bedeutung als die Übung selbst. Kurskonzepte, die so lange geholfen hatten, mir meine Stabilität gaben, war nun nicht mehr passend und durften langsam, durch einen liebevolleren Umgang mit mir selbst abgelöst werden.

Marion Diatel, Pädagogin, SAFE-Mentorin,
Traumapädagogin i.A., Journal Writing Coach, Group-
Fitness-Instructorin seit 1995 mit Schwerpunkt
traumasensible Bewegungsangebote

Termin:

Sonntag Abend, 10. April 2022 bis
Samstag Morgens, 16. April 2022

Kurszeiten:

Morgens 8:00 bis 8:30 Uhr
Abends 18:00 bis 18:45 Uhr

Kosten:

Morgens € 15,- pro Einheit
Abends € 20,- pro Einheit

Anmeldung bitte an: info@mariondiatel.at

oder kurzfristig vor Ort
max. 8 Teilnehmer*innen

Der Treffpunkt wird wetterabhängig vor Ort ausgehängt.

Bekleidung:

Wohlfühlbekleidung für Outdoor oder Indoor Einheiten

